**Планируемые результаты изучения предмета физическая культура (по ФГОС)**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела | Предметные результаты | | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
| ученик научится | ученик получит возможность научиться |
| **Физическая культура как область знаний** | * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; * раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; | * 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; | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  **2.** Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  3. Смысловое чтение.  4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  **1.** Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.  2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  3.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  5.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).  8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | * разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; * выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.  2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.  3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  **2.** Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  3.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. |
| **Физическое совершенствование** | * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; * 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 движений); * 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 в прыжках (в длину и высоту); * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; | * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; * выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; * проплывать учебную дистанцию вольным стилем. | **Регулятивные УУД**:  1.Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.  2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  3.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  2.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  **Коммуникативные УУД**  1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий | 1.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  2.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  3.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  4.Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях |

**Содержание учебного предмета по физической культуре 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Краткое содержание** | **Количество часов** |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ** | **История и современное развитие физической культуры**  *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения*: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения. *Современные Олимпийские игры:* Зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности | **1**  1 |
| Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров | в процессе занятий |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки | процессе занятий |
| *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:* понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья; |
| Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим; |
| Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений |
| *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени | в процессе занятий |
| **Физическая культура человека**  Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание | процессе занятий |
| Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки |
| Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия |
| Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении |
| **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**  Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе |  |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без) |
| Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки) |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля | в процессе занятий |
| Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток |
| Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов; |
| Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге) |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. |  |
| Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика) |  |
| Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  *Гимнастика с основами акробатики*  Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами | **69**  12 |
| Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации |
| Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:  *Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). |
| *Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов |
| *Упражнения на перекладине (мальчики):* Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*  Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов. |
| Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения. |  |
|  | ***Спортивные игры*** *Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол*  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом. | 16 |
|  |
|  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге) |
|  | Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой |
|  | Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок |
|  | Нападение быстрым прорывом (1:0) |
|  | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков |
|  | Правила игры в баскетбол . Игра по правилам мини-баскетбола |
|  | *Технико-тактические действия и приемы игры: футбол*  Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений | 4 |
|  |
|  | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по- падания мячом в цель с места |
|  | Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стоны и подошвой |
|  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой. Выполнение углового удара |
|  |
|  | Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |
|  | ***Плавание***  Освоение техники  плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. | 3 |
|  |
|  | Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине: старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя. |
|  | Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами. |
|  | ***Легкая атлетика***  Беговые упражнения: *Бег на короткие дистанции:* высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; *Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; *Кроссовая подготовка:* Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у) | 18 |
|  |
|  | Прыжковые упражнения: прыжок в длину сразбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |
|  | Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат |
|  | ***Лыжные гонки***  Передвижения на лыжах разными способами попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км.  Подъёмы, спуски, повороты, торможения подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие | 16 |
|  |
|  | ***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***  ***Прикладная физическая подготовка:*** ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения | в процессе занятий |
| ***Общефизическая подготовка***  Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) |
| ***Специальная физическая подготовка***  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта |

**Календарно-тематическое планирование для 6 класса (ФГОС ООО)**

УМК (М.Я. Виленский., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2011)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Изучаемый раздел, тема урока | Количество часов | Календарные сроки | | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
| Планируемые сроки | Фактические  сроки |
| **Физическая культура как область знаний. *История и современное развитие физической культуры***  ***1 час*** | | | | | |
| 1 | **Физическая культура как область знаний. *История и современное развитие физической культуры:***  *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетики: причины травматизма, понятие «травма», виды травм.* Первичный инструктаж. | 1 | 3.09 |  | Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Характеризуют Олимпийские игры, раскрывают содержание и правила соревнований. Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.***  ***Легкая атлетика 10 часов*** | | | | | |
| 2 | **Физическое совершенствование.**  ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Легкая атлетика.Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м).  **Физическая культура как область знаний*:*** *Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим* | 1 | 6.09 |  | Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Знают способы организации и планирования самостоятельных занятий, значение физических упражнений и двигательного режима |
| 3 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-30м. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование. **Физическая культура как область знаний:** Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:* *понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья* | 1 | 10.09 |  | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 4 | Бег на короткие дистанции.Челночный бег 3х10м. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Самонаблюдение и самоконтроль:* *ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника* *самоконтроля* | 1 | 13.09 |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Измеряют пульс до, во время и после занятий, заполняют дневник самоконтроля |
| 5 | Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты. **Физическая культура как область знаний:** *ВФСК «Готов к труду и обороне»:* *исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени* | 1 | 17.09 |  | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Знакомятся с требованиями ВФСК «ГТО» 3 ступени |
| 6 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. | 1 | 20.09 |  | Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. |
| 7 | Метание теннисного мяча с 4 -5 бросковых шагов на заданное расстояние. Метание набивного мяча двумя руками от груди. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 24.09 |  | Соблюдают технику выполнения метания малого и набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 8 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега, приземление. Метание набивного мяча (1 кг) на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 | 27.09 |  | Описывают фазы прыжка в длину. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. |
| 9 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Бег в равномерном темпе 15 мин. | 1 | 1.10 |  | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |
| 10 | Бег на средние дистанции**.**Бег в равномерном темпе 12 мин.Бег на 300 м. Подвижная игра «Гонка мячей» | 1 | 4.10 |  | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. |
| 11 | Кроссовая подготовка**.** Бег 1500 м на результат . **Физическая культура как область знаний:** *ВФСК «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в беговых испытаниях* | 1 | 8.10 |  | Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Знают нормативные требования в беге ВФСК «ГТО» |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность.***  ***Гимнастика с основами акробатики 10 часов*** | | | | | |
| 12 | **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность*.** Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. **Физическая культура как область знаний:**  *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении* | 1 | 11.10 |  | Описывают технику выполнения упражне­ний. Разучивают технику кувырка вперёд, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития гибкости |
| 13 | Гимнастика с основами акробатики.Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью в усложненных условиях. Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. **Физическая культура как область знаний:**  *Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки* | 1 | 15.10 |  | Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Знают причины нарушения осанки |
| 14 | Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений). Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:***Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов.* **Физическая культура как область знаний:** *ВФСК «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в силовых испытаниях и гибкости* | 1 | 18.10 |  | Разрабатывают акробатическую комбинацию, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Используют данные упражнения в специальной физической подготовке. Выявляют признаки освоения техники и сравнивают ее с техникой сверстников. Знают требования к испытаниям ВФСК «ГТО» |
| 15 | Гимнастика с основами акробатики**:** акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений), с учетом индивидуальных особенностей. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; девочки - упражнения на гимнастическом бревне: наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись).  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:***Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток* | 1 | 22.10 |  | Демонстрируют акробатическую комбинацию. Осваивают технику висов и упражнений в равновесии, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений |
| 16 | Гимнастика с основами акробатики.Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – комбинации из ранее изученных элементов**.** Упражнения с гимнастической скакалкой. Прикладная физическая подготовка: передвижение в висах и упорах. | 1 | 25.10 |  | Разучивают и описывают технику опорного прыжка. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на перекладине и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 17 | Гимнастика с основами акробатики.Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств. **Физическая культура как область знаний:**  *ВФСК «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»* | 1 | 29.10 | 29 | Демонстрируют технику опорного прыжка, соблюдая правила безопасности. Осваивают упражнения направленные на развитие основных двигательных качеств, посредством круговой тренировки. Знают технику выполнения силовых упражнений и гибкости |
| 18 | Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: (на разновысоких девочки) - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев; на параллельных брусьях (мальчики) - передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом). Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей | 1 | 8.11 |  | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая, появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении ими новых упражнений, умеют анализировать их технику. Выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| 19 | Гимнастика с основами акробатики**.**  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: комбинации из ранее изученных элементов. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. | 1 | 12.11 |  | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на перекладине и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют прикладные упражнения для развития двигательных способностей |
| 20 | Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки). Упражнения с набивными мячами (мальчики). Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами | 1 | 15.11 |  | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Чётко выполняют строевые приёмы |
| 21 | **Гимнастика с основами акробатики.** Ритмическая  гимнастика  с  элементами  хореографии (девочки) под музыкальное сопровождение. Упражнения с гантелями (мальчики). Прикладная физическая подготовка: упражнения  на гимнастической стенке с элементами лазания, перелезания, ползания. Развитие координационных и силовых способностей | 1 | 19.11 |  | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Соблюдают технику безопасности |
| **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.***  ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 16 часов*** | | | | | |
| 22 | **Физическое совершенствование.**  ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол.  **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)* | 1 | 22.11 |  | Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности |
| 23 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Остановка прыжком. Повороты с мячом.  Эстафета с элементами баскетбола. | 1 | 25.11 |  | Осваивают технику передвижений, остановки и поворота. Описывают разучиваемые технические действия |
| 24 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах).  **Физическая культура как область знаний:** *Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.* | 1 | 29.11 |  | Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах и сочетаниях.  Знают и различают понятия «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык» |
| 25 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижная игра с элементами баскетбола | 1 | 3.12 |  | Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий |
| 26 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | 1 | 6.12 |  | Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 27 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости. Эстафета с элементами баскетбола. | 1 | 10.12 |  | Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий |
| 28 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: ведение без сопротивления защитника не ведущей рукой. Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 | 13.12 |  | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |
| 29 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча с изменением направления. движения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | 17.12 |  | Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 30 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски двумя руками с места после ведения и ловли, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). | 1 | 20.12 |  | Осваивают технику броска мяча двумя руками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий |
| 31 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски двумя руками в движении после ведения, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 | 24.12 | 24 | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Демонстрируют технику броска |
| **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Лыжные гонки 16 часов***   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 32 | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная гонки.***  Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов). **Физическая культура как область знаний:***Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).* Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности | 1 | 10.01 |  | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Знают и описывают лыжные ходы. Моделируют  технику базовых способов передвижения на лыжах. | | 33 | Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок.**Физическая культура как область знаний:**  *ВФСК «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО* | 1 | 14.01 |  | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | 34 | Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход. Развитие двигательных качеств. | 1 | 17.01 |  | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | 35 | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах разными способами: Одновременный двухшажный ход. Встречная эстафета без палок. | 1 | 21.01 |  | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в  группах при организации занятий, совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | 36 | Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Прохождение дистанции 1,5 км. | 1 | 24.01 |  | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | 37 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой*».* Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 1,5 км. | 1 | 28.01 |  | Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.. Соблюдают правила безопасности. | | 38 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках. Одновременный одношажный ход. | 1 | 31.01 |  | Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха | | 39 | Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот упором. Передвижение на лыжах 1,5 -2 км. | 1 | 4.02 |  | Описывают технику поворотов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделировать технику в зависимости от ситуации и условий. | | 40 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» на склон – зачет. Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах с применением изученных ходов. | 1 | 7.02 |  | Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха. | | 41 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Спуски в основной и в низкой стойке. Эстафеты с изученными элементами. Перелезание на лыжах через препятствия. | 1 | 11.02 |  | Моделируют технику спусков в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков на лыжах. Соблюдают правила безопасности. | | 42 | Передвижения на лыжах различными способами. Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие выносливости 1 км. | 1 | 14.02 |  | Преодолевают дистанцию на результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | | 43 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Перелезание на лыжах через препятствия. | 1 | 18.02 |  | Моделируют технику спусков в зависимости от ситуации и условий. Соблюдают правила безопасности. Используют технику спусков и преодоления препятствий на лыжах в организации активного отдыха | | 44 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом). Перелезание на лыжах через препятствия. | 1 | 21.02 |  | Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику торможения. Соблюдают правила безопасности. | | 45 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения – зачет. Торможение «упором» (полуплугом) со склона*.* Поворот упором. Лыжная эстафета. | 1 | 25.02 |  | Проявляют координацию при выполнении торможения. Используют технику торможения на лыжах в организации активного отдыха. | | 46 | Передвижения на лыжах разными способами. Бег на лыжах 1 и 2 км на результат. | 1 | 28.02 |  | Моделируют способы передвижения на лыжах по  лыжной трассе в зависимости от ситуации и условий. | | 47 | Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 | 3.03 |  | Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Соблюдают правила безопасности. |   **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.***  ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол*** | | | | | |
| 48 | Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол. | 1 | 6.03 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. |
| 49 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 | 10.03 |  | Описывают технику вырывания и выбивания мяча  Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 50 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. | 1 | 13.03 |  | Демонстрируют технику выбивания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий |
| 51 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Общефизическая подготовка: Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств. | 1 | 17.03 |  | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 52 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 | 20.03 |  | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Демонстрируют технику броска |
| 53 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Правила игры в баскетбол. | 1 | 3.04 |  | Понимают и выполняют тактические действия. Понимают и выполняют тактические действия. |
| **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Плавание (3)*** | | | | | |
| 54 | Плавание. Освоение техники  плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. | 1 | 7.04 |  | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтоб избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. |
| 55 | Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине: старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя. | 1 | 10.04 |  | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные  ошибки в процессе освоения. |
| 56 | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами. | 1 | 14.04 |  | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. |
| **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.***  ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол 4 часов*** | | | | | |
| 57 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол*:* Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Правила спортивных игры в футбол.  **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)* | 1 | 17.04 |  | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении футбольных упражнений  Излагают правила и условия проведения спортивных игр. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. |
| 58 | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.  Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стоны и подошвой. | 1 | 21.04 |  | Владеют техническими действиями в процессе спортивных игр.  Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивают технические действия из спортивных игр |
| 59 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника не ведущей ногой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. | 1 | 24.04 |  | Выявляют характерные ошибки в технике ведения футбольного мяча.  Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. |
| 60 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 | 28.04 |  | Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 10 часов*** | | | | | |
| 61 | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции***.*** Старты из различных положений. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. | 1 | 5.05 |  | Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. |
| 62 | Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением. | 1 | 8.05 |  | Демонстрируют технику бега на короткие дистанции. |
| 63 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча.Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м. | 1 | 12.05 |  | Описывают технику мяча и прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. |
| 64 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. **Физическая культура как область знаний:** *ВФСК «Готов к труду и обороне: метание в ГТО* | 1 | 15.05 |  | Демонстрируют технику прыжка в высоту. |
| 65 | Бег на средние дистанции. Бег на 800м. Метание теннисного мяча на результат. | 1 | 19.05 |  | Демонстрируют технику метания мяча. |
| 66 | Бег на средние дистанции***.*** Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. | 1 | 19.05 |  | Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Подбирают упражнения для самостоятельных занятий. |
| 67 | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол. | 1 | 22.05 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 68 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности. | 1 | 26.05 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 69 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка***.*** Бег 1500 м на результат. | 1 | 29.05 |  | Преодолевают дистанцию на результат, соблюдают правила безопасности. |
| 70 | Метание малого мяча. Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 1 | 29.05 |  | Демонстрируют технику метания мяча. |

**График итоговых работ**

6 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Календарные сроки | |
| Планируемые сроки | Фактические сроки |
| 1 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности | 1 | 24.05 |  |