

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
английского языка «Частная школа «Взмах»**

Рассмотрена и принята
педагогическим советом
НОУ «Частная школа «Взмах»,
протокол от 25 мая 2021 № 6

Утверждаю.
Генеральный директор
НОУ «Частная школа «Взмах»
_____ В.Р.Писарев
Приказ от 25 мая 2021 № 11-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сведения о сертификате. Кому выдан: НОУ «Частная школа «Взмах»
Кем выдан: Санкт-Петербургское государственное унитарное предприятие
«Санкт-Петербургский информационно-аналитический центр»
Действителен с 07.06.2021 по 07.06.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 6 КЛАССА**

Учитель-составитель:
Панасенков А.П.
учитель физической культуры
частной школы «Взмах»

Количество часов 102

Санкт-Петербург

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

гибкости и ловкости)

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в 5 классе

Тематическое планирование уроков физической культуры в 5 классе

№ п/п	Названия тем	Количество часов
1 четверть		
1	Легкая атлетика	12
2.	Баскетбол	12
2 четверть		
3	Гимнастика	19
2	Баскетбол	6
3 четверть		
4	Лыжная подготовка	22
5	Волейбол	8
4 четверть		
1	Легкая атлетика	15 (4+11)
5	Волейбол	9

- **Знания о физической культуре** (в процессе урока). Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
- **Тема. Гимнастика с основами акробатики.**
Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.

Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно.
 Кувырок вперёд с трёх шагов разбега.
 Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя.
 Акробатические комбинации из 4-5 элементов
 Упражнения на брусках: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад.
 Упражнения на кольцах: махи, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут
 назад, соскок махом вперёд и назад. Упражнения на перекладине: вис, вис
 на согнутых руках, махи в виси, подъём переворот. Лазанье по канату в три
 приёма.
 Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя.
 Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.
 Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа.
 Опорный прыжок через козла ноги врозь
 Опорный прыжок через козла согнув ноги.

- **Лёгкая атлетика.** Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон.
- Бег 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.
- Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах). Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м). Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Тестирование челночного бега 3*10 метров. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание.
- Тестирование метания малого мяча в цель. Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега. Тестирование бега 1000 метров. Бег по полосе препятствий
- **Лыжная подготовка.** Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг). Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах.
- Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. Подъём на склон скользящим шагом. Спуски в основной стойке с пологого склона. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны. Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором. Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков. Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Лыжная гонка на 1 км, 2 км.

- **Спортивные игры. Баскетбол.** Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения. Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.
- **Волейбол.** Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Планирующая подача. Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.
- **Легкая атлетика.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.
- **Баскетбол:** Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
- **Социально-психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

• **Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры**

№ п/п	Тема урока	Плановый срок проведения	Фактический срок проведения
• Легкая атлетика (12ч часов)			
• 1	• Высокий старт. Бег 30 м	• сентябрь	•
• 2	• Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров	• сентябрь	•
• 3	• Низкий старт. Стартовый разгон	• сентябрь	•
• 4	• Бег на результат 60 метров	• сентябрь	•

- 5 • Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега • сентябрь •
- 6. • Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги • сентябрь •
- 7 • Метание мяча (140 г) на дальность • сентябрь •
- 8 • Бег на средние дистанции. Метание мяча • сентябрь •
- 9 • Челночный бег • сентябрь •
- 10 • Кроссовая подготовка • сентябрь •
- 11 • Прыжок в длину с места • сентябрь •
- 12 • Метание мяча на дальность с разбега • сентябрь •
- **Баскетбол (12 часов)**
- 13 • Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди • октябрь •
- 14 • Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. • октябрь •
- 15 • Ведение • октябрь •

		мяча спиной вперёд, с изменени ем скорости и направле ния движения	Ь	
• 16	•	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	• октябр Ь	•
• 17	•	Броски мяча одной рукой от головы, от плеча	• октябр Ь	•
• 18 - 19	•	Действия игроков в защите	• октябр Ь	•
• 20 - 21	•	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	• октябр Ь	•
• 22	•	Ведение с изменени ем направле ния движения и скорости	• октябр Ь	•
• 23	•	Ведения мяча с изменени ем направле ния. Игра в мини- баскетбол 3х3, 4х4.	• октябр Ь	•

• 24	• Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	• октябрь	•
• Гимнастика (19 часов)			
• 25	• Кувырок вперед. Лазанье по канату	• ноябрь	•
• 26	• Кувырок вперед и назад слитно	• ноябрь	•
• 27	• Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	• ноябрь	•
• 28	• Акробатические элементы из 2-3 упражнений	• ноябрь	•
• 29	• Мост из положения стоя с помощью	• ноябрь	•
• 30	• Акробатические комбинации из 4-5 элементов	• ноябрь	•
• 31	• Упражнения на брусьях	• ноябрь	•
- 32			
• 33	• Упражнения на перекладине	• ноябрь	•
- 34			
• 35	• Упражнения на кольцах	• декабрь	•
- 36			
• 37	• Лазание по канату	• декабрь	•
- 38			
• 39	• Опорный прыжок	• декабрь	•

• 40	• Опорный прыжок через козла	• декабрь	•
• 41	• Опорный прыжок согнув ноги врозь	• декабрь	•
• 42	• Опорный прыжок через козла согнув ноги	• декабрь	•
•	Тема. Баскетбол (6 часов)		
• 43	• Передачи мяча	• декабрь	•
• 44	• Ведение мяча	• декабрь	•
• 45	• Вырывание и выбивание мяча	• декабрь	•
• 46	• Бросок мяча от груди и от плеча	• декабрь	•
• 47 - 48	• Учебная двусторонняя игра в баскетбол	• декабрь	•
•	Тема. Лыжная подготовка (22 часа)		
• 49 - 50	• Одновременный бесшажный ход	• январь	•
• 51	• Одновременный двушажный ход	• январь	•
• 52 - 53	• Попеременный двухшажный ход	• январь	•
• 54	• Одновременный	• январь	•

	одношаж ный ход.		
• 55	• Эстафетн ый бег	• январь	•
- 56	• Спуски и подъёмы различно й крутизны		
• 57	• Подъем на склон скользящ им шагом.	• январь	•
• 58	• Торможе ние	• феврал ь	•
- 59	• плугом и упором		
• 60	• Подъема ёлочкой и полуёлоч кой	• феврал ь	•
• 61	• Прохожде ние	• феврал ь	•
- 62	• дистанци и 2 -3 км с чередован ием лыжных ходов		
• 63	• Спуски в низкой и основной стойке	• феврал ь	•
- 64			
• 65	• Прохожде ние	• феврал ь	•
- 66	• дистанци и 2 - 3 км в равномер ном темпе		
• 67	• Лыжная гонка на 1 - 2км	• феврал ь	•
• 68	• Спуски и подъёмы	• феврал ь	•
- 69	• с пологих склонов.		
• 70	• Преодоле ние	• март	•

малых
трамплин
ов при
спуске со
склона

- **Тема. Волейбол (8 часов)**
- 71 • Стойки и • март •
- перемеще
72 ния
- 73 • Передача • март •
- мяча
74 сверху
 двумя
 руками
- 75 • Приём • март •
- мяча
76 снизу
 двумя
 руками
- 77 • Учебная • март •
- двухсторо
78 нная игра
 в
 волейбол
- **Тема. Легкая атлетика (4 часа)**
- 79 • Прыжки в • апрель •
- высоту
82 способом
 «перешаг
 ивания
- **Тема. Волейбол (9 часов)**
- 83 • Передача • апрель •
- мяча
84 сверху
 двумя
 руками
- 85 • Приём- • апрель •
 передача
 мяча
 сверху
 двумя
 руками
 через
 сетку
- 86 • Приём • апрель •
 мяча
 снизу
 двумя
 руками
- 87 • Приём- • апрель •
 передача
 мяча

	снизу двумя руками		
• 88	• Нижняя и	• апрель	•
-	верхняя		
89	прямая		
	подача		
• 90	• Учебная	• апрель	•
-	игра в		
91	волейбол		
•	Тема. Легкая атлетика (11 часов)		
• 92	• Высокий	• май	•
-	старт.		
93	Стартовый		
	и разгон.		
	Бег 30 м		
• 94	• Бег 60	• май	•
	метров		
• 95	• Метание	• май	•
-	теннисног		
96	о мяча в		
	цель и на		
	дальность		
• 97	• Метание	• май	•
-	малого		
98	мяча (140		
	г) с		
	разбега		
• 99	• Прыжки в	• май	•
-	длину с 7		
10	– 9 шагов		
0	разбега		
• 10	• Прыжок в	• май	•
1	длину с		
	места		
• 10	• Кроссова	• май	•
2	я		
	подготовк		
	а 1-2 км		

-
-
-
- Устава НОУ «Частная школа «Взмах»
- Основной образовательной программы основного общего образования НОУ «Частная школа «Взмах»

- Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**: развитие двигательной активности обучающихся,
- укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств,
- повышение функциональных возможностей основных систем организма,
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом,
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей,
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности, освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности,
- развитие двигательной активности обучающихся,
- укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств,
- повышение функциональных возможностей основных систем организма,
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом,
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей,
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности,
- **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ НОУ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА «ВЗМАХ».** В учебном плане НОУ «Частная школа «Взмах» на 2021/2022 учебный год учебному предмету «Физическая культура» в 6 классе отведено место в его инвариантной части в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Недельная нагрузка составляет 3 часа. Объем планируемой годовой нагрузки—102 часа.
- **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:**
 - 1.Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочков Т.Ю.(под. ред. Виленского М.Я.) Физическая культура. Учебник для 5—7 классов. АО «Издательство «Просвещение»
- **ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА В 6 КЛАССЕ**
- *Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.*
- **В области познавательной культуры:**
 - - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- - владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- ***В области нравственной культуры:***
- - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- ***В области трудовой культуры:***
- - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- ***В области эстетической культуры:***
- - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- ***В области коммуникативной культуры:***
- - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- ***В области физической культуры:***
- - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- ***Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.***
- ***В области познавательной культуры:***
 - - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
 - - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
 - - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- ***В области нравственной культуры:***
 - - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
 - - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
 - - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- ***В области трудовой культуры:***
 - - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
 - - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
 - - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- ***В области эстетической культуры:***
 - - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
 - - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
 - - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- ***В области коммуникативной культуры:***
 - - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- ***В области физической культуры:***
- - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- **Предметные результаты освоения физической культуры**
- ***В области познавательной культуры:***
- - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- ***В области нравственной культуры:***
- - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- ***В области эстетической культуры:***
- - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- ***В области физической культуры:***

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

•

• **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

•

- Учащиеся должны демонстрировать

• Физические способности	• Физические упражнения	• Мальчи
		• «5»
• Скоростные	• Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	• 10,0
• Скоростно-силовые	• Прыжок в длину с места, см.	• 200
• Выносливость	• Бег 2000 м, мин.	• 10,30
• Координационные	• Челночный бег 3х10м, с	• 8,3
• Гибкость	• Наклон вперед из положения сидя, см	• 10
• Силовые	• Подтягивание, количество раз	• 7

•

• **Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» в 6 классе**

•

•	• Названия тем	• Распределение часов по четвертям				
•		•	•	•	•	•
•	• Л	•	•	•	•	•

		е г к а я а т л е т и к а					
	•	•	Б	•	•	•	•
			а				
			с				
			к				
			е				
			т				
			б				
			о				
			л				
	•	•	В	•	•	•	•
			о				
			л				
			е				
			й				
			б				
			о				
			л				
	•	•	Г	•	•	•	•
			и				
			м				
			н				
			а				
			с				
			т				
			и				
			к				
			а				
	•	•	Л	•	•	•	•
			ы				
			ж				
			н				
			а				
			я				
			п				
			о				
			д				
			г				

		о т в к а					
	•	• В с е г о	•	•	•	•	•

-
-
- **Содержание предмета «Физическая культура» в 6 классе**
- **Тема Легкая атлетика.** Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в метании. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений. для развития гибкости и координации движений. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность
- **Тема. Баскетбол.** Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи
- **Тема. Гимнастика.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Выполнение прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в два приема.
- **Тема. Лыжная подготовка.** Попеременный двушажный ход. Пройти дистанцию 2 км (переменно 1 км со средней + 1км равномерно.) Развитие скоростной выносливости. Спуски и подъемы в средней стойке. Подъем «елочкой». Повороты переступанием в движении. Дистанция 3 км со

средней скоростью. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Техника конькового хода (свободный стиль. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

- **Тема. Волейбол.** Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.

- .
- **Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классе**

№ п/п	Темы уроков	П
Тема. Легкая атлетика (12 часов)		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой Техника высокого старта	с
2	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения	с
3.	Бег 30м. Финиширование. Тестирование – бег 30м.	с
4	Эстафетный бег (передача палочки). Бег (3 x10м).	с
5	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	с
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, отталкивание. Метание малого мяча.	с
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов, приземление. Метание мяча на дальность.. Тестирование – подтягивание	с
8	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	с
9	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега и метания мяча в цель.	с
10	Бег 1000 м на результат.	с
11	Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000 м	•
12	Основные показатели физического развития человека.	с
Тема. Баскетбол (9 часов)		
13	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Стойки и передвижения игроков. Правила	о

	игры в баскетбол.	
• 14	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча двумя руками от груди в движении. • Тестирование – прыжок в длину с места. 	• о
• 15	<ul style="list-style-type: none"> • Сочетание приемов ведения, передачи, броска. • Тестирование – наклон вперед стоя. 	• о
• 16	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока 	• о
• 17	<ul style="list-style-type: none"> • Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек 	• о
• 18	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол. 	• о
• 19	<ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. 	• о
• 20	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3). 	• о
• 21	<ul style="list-style-type: none"> • Осанка как показатель физического развития 	• о
<ul style="list-style-type: none"> • Тема. Волейбол (6 часов) 		
• 22	<ul style="list-style-type: none"> • ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. 	• о
• 23	<ul style="list-style-type: none"> • Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча 	• о
• 24	<ul style="list-style-type: none"> • Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. 	• о
• 25	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Игра. 	• о
• 26	<ul style="list-style-type: none"> • Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра. 	• о
• 27	<ul style="list-style-type: none"> • Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. 	• о
<ul style="list-style-type: none"> • Тема. Гимнастика (18 часов) 		
• 28	<ul style="list-style-type: none"> • ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения 	• н

• 29	<ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения Подъем переворотом в упор. • .Подтягивание 	• н
• 30	<ul style="list-style-type: none"> • Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой 	• н
• 31	<ul style="list-style-type: none"> • Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей. 	• н
• 32	<ul style="list-style-type: none"> • Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. 	• н
• 33	<ul style="list-style-type: none"> • Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе 	• н
• 34	<ul style="list-style-type: none"> • Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). 	• н
• 35	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. 	• н
• 36	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. 	• н
• 37	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок ноги врозь. Эстафеты. 	• н
• 38	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на гимнастической скамейке. • Строевые упражнения 	• д
• 39	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). 	• д
• 40	<ul style="list-style-type: none"> • Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. 	• д
• 41	<ul style="list-style-type: none"> • Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема. 	• д
• 42	<ul style="list-style-type: none"> • Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть 	• д
• 43	<ul style="list-style-type: none"> • Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. 	• д
• 44	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование комбинации из разученных элементов. 	• д
• 45	<ul style="list-style-type: none"> • Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату. 	• д
• Тема. Баскетбол (3 часа)		

• 46	• Баскетбол. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3).	• д
• 47	• Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	• д
• 48	• Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	• д
• Тема. Лыжная подготовка (16 часов)		
• 49	• Попеременный двушажный ход. Повороты в движении.	• я
• 50	• Повороты переступанием в движении. Оценка техники выполнения попеременного двушажного хода.	• я
• 51	• Одновременный и бесшажный ходы.	• я
• 52	• Одновременный двушажный ход.	• я
• 53	• Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу.	• я
• 54	• Спуски и подъемы на склонах. Подъем «елочкой».	• я
• 55	• Дистанция 1 км на результат. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	• я
• 56	• Торможение и поворот упором.	• я
• 57	• Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором	• я
• 58	• Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах	• я
• 59	• Прохождение дистанции 2 км на результат.	• ф
• 60	• Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	• ф
• 61	• Лыжная эстафета. Развитие скоростной выносливости.	• ф
• 62	• Самонаблюдение за динамикой индивидуального физического развития.	• ф
• 63	• Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	• ф
• 64	• Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей	• ф
• Тема. Волейбол (6 часов)		
• 65	• Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время	• ф

	занятий физическими упражнениями.	
• 66	• Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	• ф
• 67	• Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	• ф
• 68	• Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	• ф
• 69	• Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	• ф
• 70	• Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	• ф
• Тема. Баскетбол (20 часов)		
• 71	• Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение (6-0).	• м
• 72	• Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	• м
• 73	• Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3).	• м
• 74	• Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2. 3 х 1).	• м
• 75	• Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	• м
• 76	• Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	• м
• 77	• Ведение мяча правой (левой) рукой. • Перехват мяча	• м
• 78	• Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	• м
• 79	• Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	• м
• 80	• Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты	• а
• 81	• Оценка техники нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	• а
• 82	• Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощенным правилам.	• а

• 83	• Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Игра.	• а
• 84	• Позиционное нападение (5:0).	• а
• 85	• Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	• а
• 86	• Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. Тестирование - поднимание туловища.	• а
• 87	• Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. • Тестирование – прыжок в длину с места.	• а
• 88	• Позиционное нападение через заслон. • Тестирование – подтягивание.	• а
• 89	• Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	• а
• 90	• Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Тестирование – наклон вперед, стоя	• а
• Тема. Легкая атлетика (11 часов)		
• 91	• Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений	• м
• 92	• ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт (15-30 м).	• м
• 93	• Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения	• м
• 94	• Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	• м
• 95	• Бег по дистанции (50 -60 м). Финиширование	• м
• 96	• Бег (60м) на результат. Эстафеты	• м
• 97	• Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Тестирование – бег (1000м).	• м
• 98	• Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту.	• м
• 99	• Оценка техники метания	• м

	теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность	
• 100	• Оценка техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»	• М
• 101	• Соревнования по легкой атлетике.	• М
• 102	• Соревнования по легкой атлетике.	• М

•