

Управление образования муниципального образования «Заиграевский район»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шпалозаводская средняя общеобразовательная школа»

Рекомендована к  
утверждению

Протокол ШКО

от \_\_.\_\_.\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Утверждена приказом МБОУ  
«Шпалозаводская СОШ»

от \_\_.\_\_.\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

#### « Физическая культура»

для класса (ступени) 6 кл

на период 2021-22 учебный год

- УМК (базовое): Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»

Автор (составитель):

Филатов Б. П., Учитель физической культуры, 1 категория

(фамилия имя отчество, должность квалификация)

2021 г.

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на 2021/22 учебный год для обучающихся 2-го класса МБОУ «Шпалозаводская СОШ» разработана в соответствии с требованиями:

- [Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ](#) «Об образовании в Российской Федерации»;
- [Приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897](#) «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 г №712 "О внесении изменений в некоторые федеральные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся";
- [Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных [постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28](#);
- [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2](#);
- Концепции преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации, утвержденной [распоряжением Правительства от 09.04.2016 № 637-р](#);
- Учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом от 31.08.2021 № 786 «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования».
- Рабочей программы воспитания МБОУ «Шпалозаводская СОШ»
- Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 г №712 "О внесении изменений в некоторые федеральные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся"; Пункта 12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 №115; На основании Рабочей программы воспитания МБОУ "Шпалозаводская СОШ", утвержденной 30.08.2021 № 876

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.,«Просвещение», 2012г.

## 1. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в 6 классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, кроссовая подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов.

Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям.

**Оценка** успеваемости по физической культуре в 6 классе производится на общих основаниях и включает в себя **качественные и количественные показатели**: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2. Содержание учебного предмета

### 1) *Лёгкая атлетика*

*Овладение техникой спринтерского бега.*

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

*Овладение техникой прыжка в длину.*

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту.*

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м ;с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же — с шага ;снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование}.

*Развитие скоростных способностей.*

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Развитие координационных способностей.*

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в VIII-IX классах — совершенствование).

*Знания о физической культуре.*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники;

правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими способностями.*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

## **2) Кроссовая подготовка**

*Овладение техникой длительного бега.*

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

*Развитие выносливости.*

Кросс до 15 мин., беге препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей\*.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

## **3) Гимнастика и элементы единоборств**

*Освоение строевых упражнений.*

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.*

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

*Освоение опорных прыжков.*

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

*Освоение акробатических упражнений.*

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

*Развитие координационных способностей.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на

гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

*Развитие гибкости.*

Обищеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

*Знания о физической культуре.*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

*Овладение организаторскими способностями*

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

#### **4) Спортивные игры**

##### **Баскетбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

*Освоение ловли и передач мяча.*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Освоение техники ведения мяча.*

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

*Овладение техникой бросков мяча.*

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

*Освоение индивидуальной техники защиты.*

Вырывание и выбивание мяча.

.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение *тактики игры*.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное *развитие психомоторных способностей*.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники приема и передач мяча.*

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*Освоение техники нижней прямой подачи.*

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

*Освоение техники прямого нападающего удара.*

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар,

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение *тактики игры*.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

*Знания о физической культуре.*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

*Самостоятельные занятия.*

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

*Овладение организаторскими способностями.*

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей\*; ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.



Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

### Критерии и нормы оценки результатов освоения основной образовательной программы учащихся 6 класс

№ п/п	Контрольный норматив	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60м	9.8 с	10.4 с	11.1 с	10.3 с	10.6 с	11.2 с
2	Прыжки в длину с разбега	360 см	330 см	270 см	330 см	280 см	230 см
3	Метание малого мяча	36 м	29 м	21 м	23 м	18 м	15 м
4	Бег 1500м	7.30 мин	7.50 мин	8.10 мин	8.00 мин	8.20 мин	8.40 мин
5	Бег 2000м	б/в			б/в		

### Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м,с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-	4,9	6,3	6,2-	5,0
			13	5,9	5,4	4,8	6,2	5,5	5,0
			14	5,8	5,6-	4,7	6,1	6,0-	4,9
			15	5,5	5,2	4,5	6,0	5,4	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10м	11	9,7 и выше	9,3-	8,5 и ниже	10,1	9,7-	8,9 и ниже
			12	9,3	8,8	8,3	и выше	9,3	8,8
			13	9,3	9,0-	8,3	10,0	9,6-	8,7
			14	9,0	8,6	8,3	10,0	9,1	8,7
			15	8,6	9,0-	8,0	10,0	9,5-	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-	195 и выше	130 и ниже	150-	185 и выше
			12	145	180	200	175	175	190
			13	150	165-	205	135	155-	200
			14	160	180	210	140	175	200
			15	175	170-	220	145	160-	200
				190	220	155	180	205	

					180-195 190-205			160-180 165-185	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и мене е 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

### Литература

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)
- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.
- Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

### 3. Тематическое планирование 6 класс

№ по порядку	№ урока по теме	Дата проведения	Тема урока, основное содержание	Виды и формы контроля
1	1.1		Вводный инструктаж. Легкая атлетика. <i>Подготовка к занятиям физической культурой</i> Требования техники безопасности . <i>Здоровье и здоровый образ жизни</i> .  Беговые упражнения. Высокий старт 30 м. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (быстрота). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".	
2	1.2		Первичный инструктаж. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег с ускорением 50м. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	Внутришкольный мониторинг
3	1.3		Целевой инструктаж. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Соревнования в беге на короткие дистанции. Прикладная физическая подготовка : ходьба бег прыжки , выполняемые разными способами в разных условиях.	Выполнение спортивного комплекса "ГТО"
4	1.4		Легкая атлетика. Метание малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Разбег, бросок. торможение после броска. Общефизическая подготовка.	Анализ и контроль техники
5	1.5		Легкая атлетика. Метание малого мяча. Метание малого мяча на дальность . Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	Выполнение спортивного комплекса "ГТО"
6	1.6		Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции 600 (800)м. Специальная физическая подготовка.	Внутришкольный мониторинг

7.	1.7		Легкая атлетика. Беговые упражнения. Кроссовый бег до 15 мин.. Спортивные игры. Футбол. Техничко-тактические действия. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Выполнение спортивного комплекса "ГТО"
8	1.8		Легкая атлетика. Беговые упражнения. Соревнования в беге на средние дистанции 400 м .	Анализ и контроль техники
9	1.9		Спортивные игры. Футбол. Техничко- прямой с изменением направления движения и скорости . Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	
10	1.10		Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег на дистанцию 1000м. Спортивные игры. Футбол. Техничко-тактические действия. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу. тактические действия.	
11	2.1		<i>Физическая подготовка.</i> Целевой инструктаж. Требования техники безопасности .Спортивные игры. Волейбол. Техничко-тактические действия. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	
12	2.2		Спортивные игры. Волейбол Техничко-тактические действия. Передача мяча двумя руками сверху, прием снизу.	Внутришкольный мониторинг
13	2.3		<i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</i> Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча после передвижения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	

14	2.4		Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча после передвижения. Специальная физическая подготовка.	Внутришкольный мониторинг
15	2.5		Спортивные игры. Волейбол. Приемы игры. Закрепление техники перемещений и владения мячом. Общефизическая подготовка.	Выполнение спортивного комплекса "ГТО"
16	2.6		Спортивные игры . Волейбол. Приемы игры. Закрепление техники владения мячом. Правила спортивной игры волейбол.	Анализ и контроль техники
17	2.7		Спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Игра по правилам.	
18	2.8		Спортивные игры. Волейбол. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Игра по правилам.	
19	2.9		Спортивные игры. Волейбол. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по правилам.	Анализ и контроль техники
20	2.10Д/у		Спортивные игры. Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Игра по правилам.	
21	3.1		Целевой инструктаж. Физическая подготовка.  Требования техники безопасности Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте .  Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	
22	3.2		Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте .Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,	Выполнение спортивного комплекса "ГТО"

			физкультминутки, физкультпаузы, коррекция осанки и телосложения.	
23	3.3		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (д), перекладине (м).	Анализ и контроль техники
24	3.4		Коррекция осанки и телосложения. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (д), перекладине (м).	
25	3.5		Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперед слитно. Общефизическая подготовка.	
25	3.6		Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. «Мост» из положения стоя с помощью.	
26	3.7		Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации . Анализ и контроль комбинации. Специальная физическая подготовка.	Анализ и контроль техники
27	3.8		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок ноги врозь. Фазы прыжка ( разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет, приземление). Прикладная физическая подготовка (лазание , перелезание , ползание).	
28	3.9		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок (козел100см) . Отработка техники прыжка.	
29	3.10		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок. Анализ и контроль техники опорного прыжка. Упражнения ориентированные на развитие	Анализ и контроль техники

			специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	
30	3.11		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на брусках. Простые упоры.	
31	3.12		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на брусках. Подъем переворотом махом одной, толчком другой. Прикладная физическая подготовка ( передвижение в висах и упорах).	
32	3.14		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Анализ и контроль техники упражнений и комбинаций на гимнастических брусках.	Анализ и контроль техники
33	3.15		<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	
34	4.1		Повторный инструктаж. Требования техники безопасности . Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств. Повторение техники попеременного двухшажного хода .	
35	4.2		Целевой инструктаж. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 2км.	
36	4.3		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повторение техники одновременного бесшажного хода.	Анализ и контроль техники

37	4.4		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 3 км.	
38	4.5		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повторение техники одновременного бесшажного хода. Специальная физическая подготовка.	
39	4.6		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 3 км.  Анализ и контроль техники.	Анализ и контроль техники
40	4.7		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного двухшажного хода. Упражнения , ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	Выполнение спортивного комплекса "ГТО"
41	4.8		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход. Анализ и контроль техники. Прохождение дистанции до 3км с чередование ходов.	
42	4.9		Подъемы на лыжах. Подъем «елочкой». Лыжные эстафеты с этапом 30м.	
43	4.10		Спуски на лыжах. Торможение «упором» («полуплугом» ).	Анализ и контроль техники
44	4.11		Повороты на лыжах. Поворот «упором». Анализ и контроль техники.	
45	4.12		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Переход с одного способа на другой. Дистанция 1км.	
46	4.13		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Соревнование на дистанции 2 км . Общефизическая подготовка.	



47	4.14		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами по дистанции до 3км. Самонаблюдение и самоконтроль.	Выполнение спортивного комплекса "ГТО"
48	4.15Д/у		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. <i>Лыжная эстафета с этапом 300м.</i>	
49	5.1		Целевой инструктаж. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i>  Спортивные игры. Баскетбол. Техничко-тактические действия. Стойка игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств(быстроты, координации, ловкости).	
50	5.2		Спортивные игры. Баскетбол. Техничко-тактические действия. Защитная стойка. Общефизическая подготовка.	
51	5.3		Спортивные игры. Баскетбол. Техничко-тактические действия. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Приемы игры.  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (координация).	Анализ и контроль техники
52	5.4		Спортивные игры. Баскетбол. Техничко-тактические действия. Остановка в два шага. Приемы игры. Комбинации. Специальная физическая подготовка.	
53	5.5		Спортивные игры. Баскетбол. Техничко-тактические действия. Приемы игры. Вырывание и выбивание мяча.	
54	5.6		Спортивные игры. Баскетбол. Техничко-тактические	Анализ и контроль техники

			действия. Приемы игры. Передача одной рукой от плеча.	
55	5.7		Целевой инструктаж. Требования техники безопасности Спортивные игры. Баскетбол. Технико-тактические действия. Приемы игры. Бросок после ведения.	
56	5.8		Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры. Игра по правилам. Бросок одной рукой от плеча с места.	Анализ и контроль техники
57	5.9		Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры. Игра по правилам. Взаимодействия двух игроков.	
58	5.10		Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры. Игра по правилам. Позиционное нападение.	Анализ и контроль техники
59	5.11		Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры. Игра по правилам. Позиционное нападение.	
60	1.11		Целевой инструктаж. Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Прикладная физическая подготовка.	
61	1.12		Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Анализ и контроль техники	Анализ и контроль техники
62	1.13		Легкая атлетика. Метание малого мяча. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность .	Анализ и контроль техники
63	1.14		Легкая атлетика. Беговые упражнения. Соревнование в беге на короткие дистанции. Спортивные игры. Футбол. Технико-тактические	Выполнение спортивного комплекса "ГТО"

			действия. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель.	
64	1.15		Спортивные игры. Футбол. Техничко-тактические действия. Комбинации из освоенных элементов. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	
65	1.16		Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Спортивные игры. Футбол. Техничко-тактические действия. Правила игры. Тактика свободного нападения.	Внутришкольный мониторинг
66	1.17		Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Спортивные игры. Футбол. Техничко-тактические действия. Игра по правилам. Подготовка к соревнованиям по футболу.	Выполнение спортивного комплекса "ГТО"
67	1.18		Легкая атлетика. Беговые упражнения. Кроссовый бег. Спортивные игры. Футбол. Техничко-тактические действия. Приемы игры. Организация и проведение пеших туристических походов. Подведение итогов учебного года.	
68	1.19		Легкая атлетика. Беговые упражнения. Кроссовый бег.	