




МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №38
ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
 / Т.И. Писек /
Протокол № 4 от
« 30 » августа 2021г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
 / Т.В. Ермакова /
« 30 » августа 2021г.

«Утверждаю»
Директор школы
 / А.А. Русских /
Приказ № _____ от
« 30 » августа 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

основное общее образование 6 класс

количество часов 66

учитель Чиркин Сергей Николаевич, первая категория

2021-2022 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897);
- на основе основной образовательной программой основного общего образования МБОУ ООШ № 38 города Новошахтинска.
- на основе авторской примерной рабочей программы, физическая культура, М.Я. Виленский, В.И. Лях, 5- 9 классы. Издательство «Просвещение» 2019 год.
- учебного плана МБОУ ООШ № 38 г. Новошахтинска на 2021-2022 учебный год
- положения ОУ «О рабочих программах».

Программа обеспечивается учебно-методическим комплектом, который включает учебники, рабочие тетради и методические рекомендации для учителя.

1.Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций, 4-е издание. / М. Я. Виленский, И. М Туревский.- Москва «Просвещение» 2015г.

Цель программы:

- обеспечение современного образования учащихся в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами;
- содействие формированию разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учётом основных направлений программ, включённых в структуру основной образовательной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г. Рабочая программа конкретизирует содержание тем, разделов, даёт примерное распределение учебных часов по темам, разделам, и рекомендуемую последовательность изучения тем, разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, психолого-физиологических и возрастных особенностей учащихся.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также

обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

• владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие

основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

3.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Кроссовая подготовка.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

4. Тематический план учебного предмета

Количество учебных часов. В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» 6 класс отводится 2 часа в неделю. Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недели).

Программа будет реализована за 66 часов (2 часа выпадают на праздничные дни, 02.05.2022г. и 09.05.2022г.) за счёт уплотнения повторения.

Срок реализации рабочей учебной программы – 2021-2022 учебный год.

№ п/п	Раздел, тема раздела	Количество часов	В том числе	
			Лабораторные, практические работы, проектные и т.д.	Контрольные работы
1.	Лёгкая атлетика Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	17 9	 Тест Тест Тест	
2.	Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	11		
3.	Спортивные игры. Баскетбол Волейбол	29 17 12		
	Итого	66		

5.Календарно-тематической план учебного предмета

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (по плану)
			I четверть 17 часов	
		Легкая атлетика	9	
1	1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	02.09.
2	2	Высокий старт (до 10–15 м).	1	06.09.
3	3	Финиширование.	1	09.09.
4	4	Бег (3 × 50 м).	1	13.09.
5	5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	16.09.
6	6	Прыжок в длину с 7–9 шагов.	1	20.09.
7	7	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м.	1	23.09.
8	8	Бег на средние дистанции.	1	27.09.
9	9	Бег в равномерном темпе.	1	30.09.
		Кроссовая подготовка	5	
10	1	Бег по пересеченной местности, преодоление Препятствий. Инструктаж по ТБ.	1	04.10.
11	2	Чередование бега с ходьбой.	1	07.10.
12	3	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	11.10.
13	4	Равномерный бег (17 мин.)	1	14.10.
14	5	Бег по пересеченной местности (2 км).	1	18.10.
		Баскетбол	3	
15	1	Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ.	1	21.10.
16	2	Ведение мяча в средней стойке на месте.	1	25.10.
17	3	Ведение мяча в высокой и низкой стойке.	1	28.10.
			II четверть 14 часов	
		Баскетбол	14	

18	4	Ведение мяча. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1	08.11.
19	5	Остановка двумя шагами.	1	11.11.
20	6	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	15.11.
21	7	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	18.11.
22	8	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.	1	22.11.
23	9	Игра (2 × 2; ,3 × 3).	1	25.11.
24	10	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	29.11.
25	11	Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении.	1	02.12.
26	12	Ведение мяча правой (левой) рукой.	1	06.12.
27	13	Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	1	09.12.
28	14	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	13.12.
29	15	Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1	16.12.
30	16	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	1	20.12.
31	17	Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Баскетбол по упрощенным правилам.	1	23.12.
			III четверть 20 часов	
		Волейбол	12	
32	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Инструктаж по ТБ.	1	10.01.
33	2	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой.	1	13.01.
34	3	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	1	17.01.
35	4	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	1	20.01.
36	5	Нижняя прямая подача мяча.	1	24.01.
37	6	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	27.01.
38	7	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	31.01.
39	8	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	03.02.

40	9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	07.02.
41	10	Тактика свободного нападения.	1	10.02.
42	11	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	14.02.
43	12	Комбинации из разученных элементов.	1	17.02.
		Гимнастика	8	
44	1	Строевые упражнения. Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Инструктаж по ТБ.	1	21.02.
45	2	Размыкание и смыкание на месте. Вис лежа. Вис присев.	1	24.02.
46	3	Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	28.02.
47	4	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1	03.03.
48	5	ОРУ с мячами. Подъем переворотом в упор.	1	05.03.
49	6	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок ноги врозь.	1	10.03.
50	7	Опорный прыжок, пронося ноги. Опорный прыжок пронося ноги с поворотом на 90, 180 градусов.	1	14.03.
51	8	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1	17.03.
			IV четверть 15 часов	
		Гимнастика	3	
52	1	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема. Инструктаж по ТБ.	1	28.03.
53	2	«Мост» из положения, стоя (с помощью). Стойка на голове.	1	31.03.
54	3	Комбинация из разученных акробатических приемов	1	04.04.
		Кроссовая подготовка	4	
55	1	Равномерный бег (12 мин) Преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ.	1	07.04.
56	2	Равномерный бег (13 мин). Бег в гору.	1	11.04.
57	3	Равномерный бег (16 мин) Бег под гору.	1	14.04.
58	4	Равномерный бег (18 мин) Бег по разному грунту.	1	18.04.
		Легкая атлетика	8	
59	1	Эстафета. Встречная эстафета.	1	21.04.

60	2	Высокий старт. Круговая эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	25.04.
61	3	Бег на средние дистанции.	1	28.04.
62	4	Бег с ускорением. Встречная эстафета.	1	05.05.
63	5	Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов разбега.	1	12.05.
64	6	Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов разбега.	1	16.05.
65	7	Метание мяча (150г.) на дальность.	1	19.05.
66	8	Бег на результат (60 м).	1	23.05.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся 6 класса

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	
Бег 1500 м, мин, с	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега, см	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега, см	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		-	-	
Подтягивание из вися лежа, раз	-	-	16	10		
Бег на лыжах 2 км, мин,	14,15	14,	14,45	15,15		

с		45
Бегналыжах 3 км	-	б/в
Бег на конках 100 м, с	22	24
Кросс 1500 м, мин, с	8,15	8,45
Кросс 2000 м	-	б/в
Плавание, м	50 м - 1,00	25 м - б/в

-	б/в
24	26
8,40	9,20
-	б/в
50 м - 1,00	25 м - б/в

ПРОВЕРЕНО
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ ООШ №38
От _____ № _____

Подпись руководителя МС, ФИО