

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Семилейская средняя общеобразовательная школа»
Кочкуровского муниципального района Республики Мордовия
431590. Республика Мордовия. Кочкуровский район, с. Семилей, ул. Нагорная.д. 30а
Тел./факс 8(83439) 2-73-97 E-mail: sch.semilei@e-mordovia.ru

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания ШМО

 А.Н. Фатькин

№ 1 от «26» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

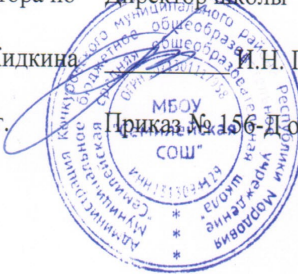
 Е.Н. Жидкина

«26» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

 И.Н. Пучкова

Приказ № 156-Д от «26» августа 2022



**Рабочая программа
учебного курса
Физическая культура
6 класс
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель программы:
Фатькин Андрей Николаевич
учитель физической культуры

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 классов (далее - Рабочая программа) разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных 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;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление 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;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

2. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура» 6 Класса (68ч)

1. Базовая часть:

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Легкоатлетические упражнения (19 ч)

- бег

- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики (13 ч)

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Лыжная подготовка (15ч)

- скользящий шаг
- попеременный двухшажный ход без палок и с палками
- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

Спортивные игры (10ч)

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- спортивные игры с элементами баскетбола (11 ч)

**Тематическое планирование учебного материала для учащихся
6 классов на 2021-2022 учебный год**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		6 класс
I	Базовая часть	57
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Развитие двигательных качеств	В процессе каждого урока
3.	Легкая атлетика	19
4.	Атлетическая гимнастика с элементами акробатики	13
5.	Лыжная подготовка	15
6.	Спортивные игры	10
II	Вариативная часть	11
1.	Спортивные игры с элементами баскетбола	11
	Всего:	68

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре 6 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Деятельность обучающихся	Дата проведения	
					План	Факт
I четверть (16 часов)						
Легкая атлетика — 9 часов						
1 (1)	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение бегу с высокого старта.	Вводный	Инструктаж по л/а. Теоретические знания. Строевые упражнения (повторение). Специальные упражнения в ходьбе и беге. Высокий старт.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.		
2 (2)	Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение бега с высокого старта и эстафетный бег	Комплексный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. О,Р,У. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 10 – 15 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Подтягивание в висе (м.), в висе лежа (д.) . Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки.	Выявлять различия в основных способах беговых упражнениях Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров		
3 (3)	Урок – соревнование Бег 60 метров	Учетный	Бег 30 - 60 метров Прыжки в длину с места	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров		
4 (4)	Совершенствование бега на короткие	Комплексный	Кроссовый бег до 1 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров.	Понимать информацию из истории физической культуры Моделировать ситуации, требующие		

	дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега		Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами.		
5 (5)	Развитие скоростной выносливости Совершенствование прыжка в длину с разбега	Комплексный	Кроссовый бег до 1 км ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 – до 600 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки со скакалкой.	Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Осваивать технику прыжков различными способами		
6 (6)	Урок — соревнование Челночный бег 3*10	Учетный	Прыжки в длину с разбега Челночный бег 3*10	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		
7 (7)	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча.	Комплексный	Кроссовый бег до 1 км б/в . ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в в метании мяча		
8 (8)	Урок – соревнование Прыжок в длину с разбега	Учетный	Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития силы: поднимание туловища, вис на перекладине.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику прыжков в длину		
9 (9)	Урок – соревнование Бег 1000 метров	Комплексный	Бег 1000 метров Метание мяча на дальность	Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
Спортивные игры – 7 часов						
10 (1)	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Совершенствование стойкам, передвижениям,	Вводный	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами. Понимать информацию из истории		

	поворотам, остановкам в баскетболе.		баскетбол. Правила игры в баскетбол.	развития баскетбола		
11 (2)	Совершенствование ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Совершенствования	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану». Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
12 (3)	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Совершенствования	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
13 (4)	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведения мяча	Комплексный	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.	Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Передал - садись!» Осваивать технику ловли и передачи мяча.		
14 (5)	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Совершенствования	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. Осваивать технику бросков мяча в движении Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Салки с ведением		
15 (6)	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств и	Совершенствования	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча	Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		

	техники баскетбола в эстафетах.					
16 (7)	Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	Комплексный	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику бросков мяча в движении		
<p align="center">II четверть (16 час) Гимнастика с элементами акробатики-13 часов</p>						
17 (1)	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики Повторение акробатических упражнений изученных в 5 классе	Вводный	Инструктаж по гимнастике. Основы знаний о физической культуре. Строевые упражнения: 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 Пройденный в предыдущих классах материал	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой Различать и выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения по выполнению акробатических упражнений		
18 (2)	Совершенствование акробатические упражнения. Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание)	Комбинированный	ОРУ, СУ. Акробатика: мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой.	Осваивать комплексы упражнений для утренней зарядки Проявлять качества упражнений на гибкость Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой		
19 (3)	Урок-соревнование Прыжки на скакалке на время	Учетный	Прыжки на скакалке на время	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке Осваивать универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость		
20 (4)	Совершенствование лазанию по канату	Комбинированный	ОРУ. Способы закаливания. Строевые упражнения. Лазанию по канату	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно.		

	Совершенствование акробатическим элементам		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы.		
21 (5)	Обучение прыжков через козла ноги врозь Тест: наклон на гибкость	Комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см)) Тест: наклон на гибкость	Понимать информацию об осанке человека. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.		
22 (6)	Урок-соревнование Подтягивание в висе на высокой перекладине (м.), на низкой перекладине (д.)	Совершенствования	Подтягивание в висе Удержание ног под углом 45 * на время	Уметь выполнять строевые команды, «удержание» ног под углом 45* Осваивать упражнения : подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время Знать основные гимнастические снаряды		
23 (7)	Совершенствование лазанию по канату. Совершенствование упражнений в равновесии.	Комплексный	ОРУ в движении.. Челночный бег с кубиками. . Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Лазание по канату. Упражнения на бревне (девочки)	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.		
24 (8)	Совершенствование прыжков через козла. Совершенствование упражнений в равновесии.	Учетный	ОРУ, СУ. Стигание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Упражнения на бревне (девочки)	Проявлять качества координации Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
25 (9)	Урок – соревнование	Комплексный	Лазание по канату Приседание на одной ноге	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной		

	Лазание по канату			направленности Осваивать технику лазания по канату.		
26 (10)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Комплексный	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату Гимнастическая полоса препятствий.	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.		
27 (11)	Строевые упражнения	Совершенствования	Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Перестроения из одной колонны по два, по четыре. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения Осваивать универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость		
28 (12)	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь	Совершенствования	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
29 (13)	Совершенствование прыжков через козла. Совершенствование упражнений в равновесии.	Совершенствования	ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Упражнения на бревне (девочки)	Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику прыжка через козла		
Спортивные игры-3 часа						
30 (1)	Техника безопасности по баскетболу. Развитие кондиционных и координационных	Совершенствования	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.	Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств во время игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		

	способностей.					
31 (2)	Освоение тактики игры	Совершенство	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на 1 корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) через взаимодействие трех игроков, заслон	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении игры в баскетбол Освоить упражнения на взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».		
32 (3)	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Совершенство	Урок - игра	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
<p align="center">III четверть (22 часа) Лыжная подготовка-15 часов</p>						
33 (1)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы лыжных ходов	Вводный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию.		
34 (2)	Одновременный безшажный ход	Комплексный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах.		
35 (3)	Одновременный двухшажный ход	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах.		
36 (4)	Попеременный двухшажный ход	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции	Передвигаться на лыжах.		

			1,5 км.			
37 (5)	Попеременный двухшажный ход	Совершенство	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах.		
38 (6)	Совершенствование лыжных ходов	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на лыжах.	Передвигаться на лыжах.		
39 (7)	Совершенствование лыжных ходов	Совершенство	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах.		
40 (8)	Повороты с переступанием	Совершенство	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах.		
41 (9)	Ход «коньком»	Совершенство	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ход «коньком» Повороты переступанием.	Передвигаться на лыжах		
42 (10)	Спуски и подъемы	Комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности Эстафета без палок с этапом до 120 метров	Передвигаться на лыжах		
43 (11)	Подъем «елочкой», «полуелочкой»	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов	Передвигаться на лыжах на спусках и подъемах		
44 (12)	Спуск с горы. Торможение «плугом»	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». спуск с горы, торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Спускаться на лыжах с горы		

45 (13)	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг»	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. торможение «плугом», «полуплугом», спуск «змейкой».	Спускаться на лыжах с горы		
46 (14)	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг»	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». спуск с горы, торможение «плугом».	Передвигаться на лыжах разными способами		
47 (15)	Спуск с горы различными способами	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». Спуск с горы, торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.	Передвигаться на лыжах разными способами		
48 (16)	Прохождение дистанции 2 -2,5 км.	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Различные виды подъема. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 (д).- 2.5 км(м)	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
49 (17)	Спуски в средней стойке	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		

Спортивные игры с элементами баскетбола – 5 часов

50 (1)	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Совершенствования	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
51 (2)	Овладение техникой	Совершенствования	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со	Излагать правила и условия проведения подвижной игры		

	бросков мяча. Совершенствов ание ведение мяча.		сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.	«Передал - садись! Осваивать технику ловли и передачи мяча.		
52 (3)	Совершенствов ание ведению мяча. Совершенствов ание ловли и передачи мяча.	Совершенс тования	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. Осваивать технику бросок мяча в движении Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Салки с ведением		
53 (4)	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Совершенс тования	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча	Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
54 (5)	Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	Совершенс тования	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику бросок мяча в движении		

IV четверть (14 часа)

Спортивные игры с элементами волейбола-4 часов

55 (1)	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с	Вводный	Инструктаж Т/Б. Бег 3 минуты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Элементы техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции		
-----------	---	---------	---	---	--	--

	перемещением в стойке приставными шагами.					
56 (2)	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте	Комплексный	Медленный бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой .	Осваивать технику передачи мяча Осваивать правила игры в волейбол		
57 (3)	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Комплексный	О.Р.У. Игра.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий		
58 (4)	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Комплексный	Медленный бег 3.5 минуты. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой . То же через сетку..	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности		
Легкая атлетика-10 часов						
59 (1)	Инструктаж по технике безопасности по л/а.	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности по л/а. Основы знаний о физической культуре.	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.		

60 (2)	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега	Комплексный	Кроссовый бег до 1 км б/в О,Р,У, . Специальные беговые упражнения. Бег с хода 10 – 15 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения Осваивать технику прыжков в длину		
61 (3)	Урок-соревнование Тестирование: бег 30 метров	Комплексный	Тестирование: бег 30 метров, Подтягивание в висе (м.). в висе лежа (д.)	Проявлять лидерские качества в соревнованиях по бегу Осваивать технику подтягивания на перекладине в висе		
62 (4)	Повторение бега с низкого старта. Совершенствование прыжков в высоту. Развитие физических качеств в подвижной игре лапта	Учетный	Кроссовый бег до 1 км б/в ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 30 метров. Бег со старта 60 метров. Прыжки в высоту с 5 – шагов разбега	Проявлять качества силы в метании мяча на дальность Проявлять качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега		
63 (5)	Урок-соревнование Бег 1000м	комплексный	Бег 1000м. Прыжки в длину с места	Проявлять лидерские качества в соревнованиях по бегу Осваивать технику прыжков в длину с места		
64 (6)	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега	Комплексный	Кроссовый бег до 1 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	Понимать информацию о личной гигиене человека Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в длину		
65 (7)	Контрольный урок Бег 60 метров	Учетный	Бег 60 метров	Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Регулятивные: <i>целеполагание</i> –		

				<p>формировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы , обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формировать собственное мнение и позицию</p>		
66 (8)	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега	Учетный	Кроссовый бег до 2 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр</p> <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения</p> <p>Уметь распределять силы на всю дистанцию</p>		
67 (9)	Развитие координационных способностей	Комплексный	Варианты челночного бега. Легкоатлетическая полоса препятствий	<p>Осваивать технику выполнения в челночном беге.</p> <p>Проявлять качества координации при выполнении полосы препятствий</p>		
68 (10)	Урок - соревнование.	Комплексный	Игры по выбору учащихся	Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

По окончании 6 класса обучающиеся должны **уметь**:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовать 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.