

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Карачаево- Черкесской Республики

Управление образования Прикубанского муниципального района

МБОУ «СОШ п.Майский»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Руководитель

 (Темирджанова Ф.Д.)

Протокол № 1

от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



(Гречкина Е.А.)

Протокол №

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ п.Майский



(Сторожакова Л.Н.)

Приказ №

от "30" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

(2 часа в неделю)

Составитель:

учитель физической культуры

Чурсина Ольга Михайловна

п.Майский 2022

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
6 класс
на 2022-2023 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа для 6 класса по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

1. «Комплексной программы физического воспитания» авторы Лях В.И. , Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2013 г.),
2. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ
3. Программно – методический комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1–11 классов на основе Самбо, Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно – методического обеспечения физического воспитания», М 2016 г.

В настоящее время, в соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы № 295 от 15 апреля 2014 г. и Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1726-р от 4 сентября 2014 г. Минобрнауки России уделяется большое внимание развитию и популяризации национального вида спорта – Самбо, в целях увеличения массовости и патриотического воспитания детей и молодёжи, а также подготовки их к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

формирование физической и духовной культуры личности, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает

Цель программы:

Формирование физической и духовной культуры личности, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи: - укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
- обучение методике движений
- развитие координационных (точность восприятия и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигнал, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене.
- влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий
- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности при общении и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают умение ученика.

Ученик научиться:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении здоровья;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, о умении отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- применять правила техники безопасности и профилактики травматизма;
- наблюдать за динамикой своего развития и роста своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
3. навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
4. Элементом Самбо

Демонстрировать :

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30м,сек	5,0	5,2
Гибкость, см	Наклон вперед из положения сидя, см	5-7	10-12
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	180	170
Силовые	Поднимание туловища из положения лежа на		

	спине, руки за головой, кол-во раз Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	38 8	34 17
Выносливость	Кроссовый бег 1 км 6-минутный бег, м	4.16 мин 1150-1250	4.58 мин 950- 1100
Координация	Челночный бег 3х10 м с высокого старта с опорой на руку, сек Последовательное выполнение пяти кувырков, сек Бросок малого мяча в стандартную мишень, метр	8,6 10,0 12	8,2 14,0 10

Содержание программы

Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения

Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта). Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, легко атлетикой, самбо, гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Способы физкультурной деятельности. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Модуль 1. Спортивные игры

Раздел «Футбол». Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого

игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол». Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке, с места, в движении. Штрафные броски.

Подвижные игры - «перестрелка». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел Волейбол

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Поддачи и передачи мяча. Правила игры. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Самбо

Раздел «Гимнастика». Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Раздел «Самбо». Освоение падения на спину перекатом через партнера. Освоение самостраховки перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях; находящегося в упоре на руках и коленях. Самостраховка на бок в движении. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу (их вариации). Бросок через спину. Бросок через бедро. Освоение имитационных упражнений броска через спину с палкой; с переноской партнера на бедре (спине); Задняя подножка. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри. Игры – задания.

Модуль 3. Лёгкая атлетика

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 класса

№ модуля	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	<i>Базовая часть</i>	68
1	Основы знаний <i>(в процессе уроков)</i>	
2	Лёгкая атлетика	32
3	Спортивные игры:	22
	Баскетбол	8
	Волейбол	14
4	Самбо:	10
5	Гимнастика с основами акробатики	4
	Итого:	68

Распределение программного материала по четвертям

№	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	Основы знаний о физической культуре	<i>(в процессе уроков)</i>			
1	Легкая атлетика	16			15
2	Спортивные игры:		13	4	
	Баскетбол		8		
	Волейбол		5	4	5

3	Самбо:			14	
	гимнастика с основами акробатики			4	
	Самбо			10	
	Итого: 68 час	16 час	13 час	18 час	20 час

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССОВ (2 ЧАСА).

№ п.п.	Дата	дата	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание
1.	05.09		1 триместр. Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности и на уроках легкой атлетики.	1	инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств.	Знать требования инструкции. Устный опрос.	Повторить инструктаж по Т.Б. Прыжки в длину с места.
2.	08.09		Легкая атлетика.	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение техники низкого старта. Техника бега 60 метров.	Корректировка техники бега.	Прыжки в длину с места.
3.	10.09		Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Закрепление техники низкого старта. Техника бега 60 метров.	Корректировка исполнения упражнений.	Прыжки в длину с места.
4.	12.09			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Техника бега 60 метров. Техника низкого старта-зачет.	Корректировка исполнения упражнений.	Прыжки в длину с места
5.	15.09		Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей	1	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Техника бега 100 метров. ОФП.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Прыжки в длину с места.
6.	19.09		Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей	1	Техника высокого старта. Техника бега 100 метров. ОФП.	Корректировка исполнения упражнений.	Прыжки в длину с места.
7.	22.09		Метание.	Спринтерский бег.	1	Техника бега 1000 метров. Техника метания мяча 150 грамм.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Бег 5 минут.

8.	26.09		Метание.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Техника метания мяча. ОФП.	Корректировка исполнения упражнений.	Бег 5 минут.
9.	29.09		Метание.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Техника метания мяча. ОФП.	Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Бег 5 минут.
10.	03.10		Метание	Развитие скоростных способностей.	1	Техника метания мяча 150 грамм. ОФП.	Корректировка исполнения упражнений.	Бег 5 минут.
11.	06.10		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Техника прыжка в длину с места на результат. Совершенствование техники спринтерского бега.	Корректировка исполнения упражнений.	Поднимание и опускание туловища.
12.	10.10		Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1	Прыжок в длину с места. ОФП.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
13.	13.10		Прыжки	Контроль скоростных способностей.	1	Техника прыжков в длину с места – зачет. ОРУ.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
14.	17.10		Спринтерский бег.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Техника кроссовой подготовки, бег 500 метров. ОРУ.	Демонстрировать технику прыжка в длину.	Упражнения на пресс.
15.	20.10		Кроссовая подготовка.	Развитие координационных способностей.	1	Техника кроссовой подготовки, бег 800 метров. ОРУ	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
16.	24.10		Баскетбол.	Развитие координационных способностей.	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения для ног.
17.	27.10			Развитие скоростно-силовых способностей	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением противника. ОРУ.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.

				й.		Совершенствование групповых тактических взаимодействий.		
18.	10.11	2 четверть.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения для ног.
19.	14.11			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением противника. ОРУ. Совершенствование групповых тактических взаимодействий.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.
20.	17.11			Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением противника. Развитие физических качеств.	Корректировка техники исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
21.	21.11			Развитие оперативного мышления.	1	Техника по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
22.	24.11			Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения для рук.
23.	28.11			Развитие скоростных способностей.	1	Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения для ног.
24.	01.12			Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.
	05.12			Развитие игрового	1	Контроль техники по накрыванию и отбиванию	Корректировка техники и	Упражнения на

25.				мышления.		мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	тактики игры.	пресс.
26.	08.12		Волейбол	Развитие скоростных способностей.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
27.	12.12			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение нападающему удару. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
28.	15.12			Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения для ног.
29.	19.12			Контроль скоростных способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
30.	22.12			Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование блокирования. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
31.	09.01	3 четверть	2 полугодие Гимнастика 4 ч.	Развитие гибкости.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Прыжки с места..
32.	12.01			Контроль гибкости.	1	Техника кувырка прыжком. Совершенствование строевых упражнений.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения для ног.

33.	16.01			Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатической связки. Обучение ОРУ на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
34.	19.01			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Обучение стойке на руках. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
35.	23.01		Самбо10 ч	Безопасность учащихся на уроках гимнастики. Приемы самостраховки. Строевые упражнения. Развитие гибкости, ловкости,	1	Инструктаж по ТБ на уроках «Самбо» Техника приемов самостраховки.		ОРУ на пресс.
36.	26.01			Развитие гибкости.	1	Изучить технику акробатических упражнений. Совершенствовать строевые упражнения. Обучить техники опорного прыжка через гимнастического «коня». ОРУ со скакалками		ОРУ для ног
37.	30.01			Развитие основных физических качеств.	1	Совершенствовать строевые упражнения, изучить технику переворотов, Обучить техники опорного прыжка через гимнастического «коня». ОРУ со скакалками,		ОРУ для ног

38.	02.02			Акробатика.	1	строевые упражнения, изучить технику переворотов, Обучить техники опорного прыжка через гимнастического «коня». ОРУ со скакалками.		ОРУ для ног
39.	06.02			Развитие гибкости.	1	Обучить техники акробатических упражнений, обучить техники броску с захватом ног. ОРУ со скакалками.		ОРУ для ног.
40.	09.02			Подножки. Развитие ловкости, силы.	1	Обучить техники подножек. Силовые ОРУ.		ОРУ для ног.
41.	13.02			Подсечки. Развитие силы, быстроты.	1	Обучить техники подсечек. Развивать быстроту и силу.		
42.	16.02			Развитие гибкости.	1	Изучить технику акробатических упражнений, совершенствовать технику броска с захватом ног. ОРУ со скакалками.		ОРУ для ног.
43.	20.02			Развитие ловкости и силы.	1	Совершенствовать технику подножек. Силовые ОРУ.		ОРУ для ног
44.	27.02			Развивать быстроту и силу.	1	Совершенствовать технику подсечек. ОРУ для развитие силы..		ОРУ для ног.
45.	02.03		Волейбол 9 ч.	Развитие скоростных способностей.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.

46.	06.03			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
47.	09.03			Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
48.	13.03			Контроль скоростных способностей.	1	Контроль приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию..	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
49.	16.03			Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
50.	20.03			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
51.	23.03			Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Демонстрировать технику нападающего удара.	ОФП.
52.	03.04			Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.

						тактическим действиям. Развитие физических качеств (учебная игра).		
53.	06.04			Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
54.	10.04		Легкая атлетика 14 ч.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Повторение техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
55.	13.04		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Упражнения на осанку.
56.	17.04		Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
57.	20.04		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с места на результат. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники отталкивания в	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.

						прыжках в длину с разбега.		
58.	24.04		Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
59.	27.04		Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
60.	04.05		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику прыжка в длину.	Упражнения на осанку.
61.	08.05		Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
62.	11.05		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Обучение технике преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.

63.	15.05		Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику метания мяча.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
64.	18.05		Полоса препятствий.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
65.	22.05		Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль метания малого мяча в цель на результат. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
66	25.05		Бег на выносливость.	Контроль общей выносливости.	1	Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
67	29.05		Полоса препятствий.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Контроль исполнения упражнений.	ОФП.

Контрольные нормативы по физической культуре 6 класс

Контрольные нормативы	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров,сек	9.8	10.3	10.8	10.8	11.3	11.8
Бег 200 метров,сек	36	39	43	40	43	46
Бег 1000 метров, мин-сек	4.0	4.30	4.45	4.30	4.50	5.10
Бег 500 метров, мин	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
1500 метров, мин	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Прыжок в длину с места, м	185	170	160	170	160	145
Поднимание туловища в упоре лежа на спине	38	35	28	34	28	25
Подтягивание, раз	9	7	5	18	14	9
Метание мяча, м	39	31	27	26	19	16
Челночный бег 3х10 метров	8.2	8.8	9.0	8.6	9.4	9.7
Бег 300 метров, мин				1.05	1.10	1.15

3 ступень - Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

Учебно- методическое обеспечение

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. :учеб. Для общеобразоват. Учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский ; под общ. Ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.

Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. Ред. В.И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

Список литературы

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.