

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гиагинского района  
«Средняя общеобразовательная школа №1»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного курса  
«Физическая культура»  
для учащихся 6- х классов**

**на 2017-2018 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 6 классов составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012
2. Закон Республики Адыгея от 27 декабря 2013 №264 «Об Образовании в Республике Адыгея»
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ №1 Гиагинского района
4. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ МБОУ СОШ №1 Гиагинского района
5. Учебный план МБОУ СОШ №1 Гиагинского района на 2017-2018 учебный год
6. Рабочая программа разработана на основе программы «Физическая культура» 5-9 классы, автор В.И. Лях М., «Просвещение».

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Формы организации познавательной деятельности учащихся подбирается в соответствии с ТДЦ урока, содержанием, методом обучения, учебными возможностями и уровнем сформированности познавательных способностей учащихся. На уроках используются элементы следующих технологий: личностно ориентированное обучение, технологии проблемно-диалогического обучения, технология межличностного взаимодействия, технология развивающего обучения, технология опережающего обучения, обучение с применением опорных схем, ИКТ, здоровьесберегающие технологии.

Система контроля включает само-, взаимо-, учительский контроль и позволяет оценить знания, умения и навыки учащихся комплексно по следующим компонентам:

- система знаний;
- умения и навыки (предметные и общие учебные);
- способы деятельности (познавательная, информационно-коммуникативная и

рефлексивные);

- включенность учащегося в учебно-познавательную деятельность и уровень овладения ею (репродуктивный, конструктивный и творческий);
- взаимопроверка учащимися друг друга при комплексно-распределительной деятельности в группах;
- содержание и форма представленных реферативных, творческих, исследовательских и других видов работ;
- публичная защита творческих работ, исследований и проектов.

Для проведения оценивания на каждом этапе обучения по вышеуказанным компонентам на основе существующих «Нормах оценки знаний, умений и навыков учащихся по физической культуре» разработаны соответствующие критерии, которые открыты для всех учащихся.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культурой в основной школе является двигательная активность человека с общеобразовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепления здоровья, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о

физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

## **7.1 Содержание учебного курса (ценностные ориентиры).**

Основной образовательной по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение

данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

### **Раздел «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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Раздел «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, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

**1.Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность».** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**2.Тема: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физической культуры**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики :игровые задания использованием строевых упражнений, упражнение на внимание, силу, ловкость, и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: баскетбол ( ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола); волейбол (подбрасывание мяча, подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола) .

**Знать:** названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуящие команды и приём:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения:* упоры, седы, упражнения в группировке, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Знать:** названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

#### **Лёгкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением; бег на 30,60м, шестиминутный бег- на выносливость; встречные, круговые эстафеты.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки в длину с места и разбега.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Знать:** технику безопасности на уроках; название снарядов, прыжкового инвентаря. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях;

влияние бега на здоровье человека. *Иметь понятия:* короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, эстафета, темп бега, команда «Старт», «Финиш».

### **Планируемые \_результаты освоения учебного предмета, курса . Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие эстетических чувств, доброжелательного и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.



### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### Количество учебных часов в соответствии учебным планом

I четверть	15 часов
II четверть	16 часов
III четверть	20 часов
IV четверть	19 часов
Всего	70 часов (2 учебных часа в неделю)

### Контроль уровня обученности

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Форма контроля
4	Высокий старт. Финиширование. Встречная эстафета. Подтягивание на перекладине	практический	тест
5	. Бег на результат (60м). Старты из различных положений.	практический	тест
9	Бег на результат (60м). Старты из различных положений .	практический	тест
8	Прыжки , многоскоки .Метание мяча на дальность.	практический	тест
14	Равномерный бег на результат (1500м) без учёта времени.	практический	тест
24	Результат-Бросок по кольцу. Эстафеты с ведением мяча.	практический	тест
34	Результат-строевые упражнения .Кувырок	практический	тест

	вперёд, назад ,стойка на лопатках.		
38	Результат - гимнастическая комбинация из разученных приёмов. «Пирамида»	практический	тест
41	Результат- прыжки на скакалке (30сек) .Соскок из упора назад с поворотом на 90°. Ноги врозь.	практический	тест
44	Опорный прыжок ноги врозь через козла.	практический	тест
54	Результат-нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	практический	тест
55	Стойки , передвижения. Комбинации из разученных элементов. Эстафеты.	практический	тест
61	Стойки , передвижения. Комбинации из разученных элементов. Эстафеты.	практический	тест
64	Метание в цель, метание на дальность .	практический	тест
65	Прыжок на результата в длину с места.	практический	тест
66	Прыжок на результата в длину с места.	практический	тест
69	Бег (2000м) без учёта времени-результат.	практический	тест

### Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактическая
1	Инструктаж по ТБ. Лёгкая атлетика .Спринтерский бег. Передача эстафетной палочки.	1	4.09-6в	
2	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Беговые упражнения.	1	7.09-6в	
3	Высокий старт. Финиширование. Линейные эстафеты ,передача эстафетной палочки.	1	11.09-	
4	Высокий старт. Финиширование. Встречная эстафета. Подтягивание на перекладине.	1	14.09-	
5	Бег на результат (60м). Старты из различных положений. РОСО	1	18.09-	
6	Челночный бег(3/10м). Беговые упражнения. Эстафеты.	1	21.09-	

7	Прыжок в длину с места. Бег по ориентирам.	1	25.09-	
8	Прыжки , многоскоки .Метание мяча на дальность. РОСО	1	28.09-	
9	Бег на результат (60м). Старты из различных положений.	1	2.10-	
10	<b>Кроссовая подготовка.</b> Равномерный бег (8мин).	1	05.10-	
11	. Бег по пересечённой местности,	1	09.10-	
12	. Равномерный Бег (10мин), преодоление препятствий	1	12.10-	
13	Равномерный бег (12мин), преодоление препятствий.	1	16.10-	
14	Результат-Равномерный бег на результат (1500м) без учёта времени.	1	23.10-	
15	Равномерный бег. Подвижная игра «Русская лапта»	1	26.10-	
16	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по ТБ . Правила и термины. Передачи и ловля мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1	06.11-	
17	Упражнения с мячом . Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках. РОСО	1	09.11-	
18	Ведение мяча . Передача мяча на месте. Сочетание приёмов ведения , передачи мяча.	1	13.11-	
19	Бросок мяча по кольцу после ведения. Эстафета.	1	16.11-	
20	Стойка и передвижения игрока. Ведение с разной высотой отскока мяча.	1	20.11-	
21	Элементы баскетбола. Бросок по кольцу после ведения.	1	23.11-	
22	Стойка и передвижения игрока. Ведение	1	27.11-	

	с разной высотой отскока мяча. Эстафеты с мячом.			
23	Передачи мяча в движении в парах. Сочетание приёмов ведения ,передачи ,броска.	1	30.11-	
24	Результат-Бросок по кольцу. Эстафеты с ведением мяча.	1	04.12-	
25	Бросок по кольцу после ведения. Эстафеты с ведением мяча.	1	07.12-	
26	Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1	11.12	
27	Ведение мяча с изменением направления движения . Перехват мяча. Эстафеты.	1	14.12-	
28	Передачи мяча в движении в квадратах. Сочетание приёмов ведения ,передачи ,броска в кольцо.	1	18.12-	
29	Бросок по кольцу после ведения. Эстафеты с ведением мяча. Игра (2х2,3х3)	1	21.12-	
30	Бросок мяча после остановки двумя руками от головы. Игра (4х4)	1	25.12	
31	Командная игра.	1	28.12-	
32	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения . Висы(лёжа присев).Эстафеты	1	15.01-	
33	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	18.01-	
34	Результат-строевые упражнения .Кувырок вперёд, назад ,стойка на лопатках. РОСО	1	22.01-	
35	Строевые упражнения. Перекаты. Два кувырка вперёд слитно .Упражнения с мячом.	1	25.01-	

36	Результат-поднимание туловища из положения лёжа (1мин).Кувырок вперёд ,назад, стойка на лопатках.	1	29.01-	
37	Кувырок вперёд, кувырок назад в «полушпагат», «мост» из положения лёжа.	1	01.02-	
38	Результат - гимнастическая комбинация из разученных приёмов. «Пирамида»	1	05.02-	
39	Результат. Выполнение гимнастической комбинации из разученных приёмов.	1	08.02-	
40	Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета. РОСО	1	12.02-	
41	Результат- прыжки на скакалке (30сек) .Соскок из упора назад с поворотом на 90°. Ноги врозь.	1	15.02-	
42	Опорный прыжок ноги врозь через козла. Игра с преодолением препятствий РОСО	1	19.02-	
43	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании.	1	22.02-	
44	Опорный прыжок ноги врозь через козла.Эстафеты.	1	26.02-	
45	<b>Волейбол.</b> Правила безопасности при игре. История и правила игры. Стойки и передвижения игрока .. РОСО	1	1.03-	
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с элементами волейбола.	1	5.03-	
47	Передача мяча в парах сверху через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Двусторонняя игра.	1	08.03-	
48	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. Игра.	1	12.03-	

49	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра.	1	15.03	
50	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1	19.03-	
51	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1	22.03-	
52	Стойка , передвижение игрока. Передача в парах. подача. Приём подачи снизу.	1	02.04	
53	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах , тройках , через сетку.	1	05.04-	
54	Результат-нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1	09.04-	
55	Стойки , передвижения. Комбинации из разученных элементов. Эстафеты.	1	12.04.	
56	Волейбол игра.	1	16.04-	
57	<b>Лёгкая атлетика.</b> Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1	19.04-	
58	Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции. Спец. беговые упражнения. Встречные эстафеты. РОСО	1	23.04-	
59	Старт , финиширование. Беговые упражнения . П/игра « Борьба за флажок».	1	26.04-	
60	Эстафетный бег : разгон, коридор для передачи. П/игра « Русская лапта»	1	30.04-	
61	Бег на результат (60м). РОСО	1	03.05-	

62	Челночный бег .П/игра « Охотники и утки».	1	07.05-	
63	Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м. Прыжки через препятствия.	1	10.05-	
64	Метание в цель, метание на дальность.	1	14.05-	
65	Прыжок на результат в длину РОСО	1	17.05-	
66	Прыжок на результат в длину с места.	1	21.05-	
67	<b>Кроссовая подготовка.</b> Равномерный бег (10мин) Спортивные игры « Лапта»	1	24.05-	
68	Равномерный бег (12 мин). Спортивные игры « Лапта»	1	28.05-	
69	Бег (2000м) без учёта времени-результат.	1	31.05-	
70	Преодоление препятствий. Спортивные игры « Лапта »	1	31.05-	

**Контрольные нормативы для учащихся 6 классов**

## Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров(сек)	5,1	5,3	5,8
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,4	11,1
Бег, кросс 1500 метров (мин)		7.30	7.50 8.10
Бег, кросс 1000 метров (мин)		4.30	4.50 5.00
Прыжок в длину с места	190	180	170
Метание мяча на дальность	35	30	25
Подтягивание		7	5 3
Прыжки через скакалку (1 минута)		95	80 70
Отжимание от пола	20	15	12
Поднимание туловища из положения лежа (30с)		23	20 15
Прыжки в высоту с разбега	115	105	95
Прыжок в длину с разбега	340	320	270
Челночный бег 3 * 10 метров		8,3	8,6 9,3
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.00	6.30	7.00

## Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров (сек)	5,4	5,8	6,2
Бег 60 метров (сек)	10,3	10,6	11,2
Бег, кросс 1500 метров (мин)		8.00	8.20 8.40
Бег, кросс 1000 метров (мин)		4.40	5.00 6.00
Прыжок в длину с места	180	165	150
Метание мяча на дальность	23	20	15
Подтягивание (из виса лежа)		17	14 9
Прыжки через скакалку (1 минута)		110	100 90
Отжимание от пола	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)			21 16 13
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85
Прыжок в длину с разбега	300	280	230
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)		8,8	9,1