


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Горно-Алтайского района  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени А.Г. Сапрунова»

Рассмотрено на МО  
Протокол от \_\_\_\_\_  
Председатель МО  
Иванова И.И.

( / Ш 1

Согласованно:

Зам. директора по УВР



Сыельянова Н.Н.



1 Г Г Ц / (

Евдокимова Е.В.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

6 КЛАСС

учителя физической культуры

**Иващенко Надежды Владимировны**

на 2022 - 2023 учебный год

В программе учтены региональные особенности содержания образования, на которые отведено 10-15% учебного времени, не менее 0,5 часа на изучение каждой темы.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре**

##### ***Обучающийся 6-го класса научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### ***Обучающийся 6-го класса получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

##### ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности:***

##### ***Обучающийся 6-го класса научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,

тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Обучающийся 6-го класса получит возможность научиться:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,

тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### ***Физическое совершенствование:***

##### ***Обучающийся 6-го класса научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из

числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся 6-го класса получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **Содержание учебного материала.**

### **Основы знаний о физической культуре**

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

*Приемы закаливания. Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0°С).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90°С (2-3 захода по 3-7 мин).

*Способы самоконтроля.* Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

<b>Основная направленность</b>	<b>Баскетбол.</b>
На освоение техники перемещений, владения мячом	Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами прыжком. Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача 2мя руками от груди и 1ой рукой от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча	Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие

	двух игроков «отдай мяч и выйди».
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола
<b>Основная направленность</b>	<b>Волейбол.</b>
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещение в стойку приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой . То же через сетку.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метра от сетки.
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позитивное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
<b>Основная направленность</b>	<b>Кроссовая подготовка.</b>
На освоение техники кроссового бега	Кроссовый бег до 2 км без учета времени
<b>Основная направленность</b>	<b>Легкая атлетика</b>
На овладение	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 30 до



техникой	60м. Бег на результат на 60 м.
<u>спринтерского бега</u>	
На овладение	Бег в равномерном и переменном темпе до 20мин
техникой	(мальчики), до 15 мин (девочки).Бег на 1500 м
длительного бега	
На овладение	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
техникой прыжка в	
<u>длину с разбега</u>	
На овладение	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
техникой прыжка в	
<u>высоту</u>	
На овладение	Метание теннисного мяча на дальность от стены с
техникой метания	места, на дальность, с 4-5 бросковых шагов с
в цель и на	укороченного и полного разбега на дальность и
дальность	заданное расстояние в коридор 10 м; в
	горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с
	<u>расстояния (мальчики до 18м, девочки -12-14м).</u>
На развитие	Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
выносливости	
На развитие	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность
скоростно-силовых	разных снарядов из разных и. п., толчки и броски
способностей	набивных мячей до 3 кг
На развитие	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с
скоростных	максимальной скоростью.
способностей	
На развитие	Варианты челночного бега, бега с изменением
координационных	направления, скорости, способа перемещения; бег с
способностей	преодолением препятствий и на местности; барьерный
	бег; прыжки через препятствия и на точность
	приземления; метание различных предметов из
	различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление
физической	здоровья и основные системы организма; названия
культуре	упражнений, основы правильной техники, правила
	соревнований; представления о темпе, скорости,
	легкоатлетических упражнений, направленных на
	развитие физических качеств. Дозирование нагрузки при
	занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное
	значение легкоатлетических упражнений. Техника
	безопасности при занятиях легкой атлетикой.
	Доврачебная помощь при травмах. Правила
	соревнований.
На овладение	Измерение результатов, подача команд; демонстрация
<u>организаторскими</u>	<u>упражнений; помощь в оценке результатов и проведении</u>

умениями	соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
<b>Основная направленность</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>
На освоение строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов	Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами, гантелями (3-5 кг), с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскоком; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскоком прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.
На освоение опорных прыжков	М: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высотой 100-115см) Д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения лежа с помощью.
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.
На развитие силовых способностей и	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

силовой выносливости	
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования нагрузки.

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение

соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### Нормативы по физкультуре 6 класс

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4*9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

## Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактическая
1	Инструктаж по ТБ. Лёгкая атлетика Спринтерский бег. Высокий старт(15-30м). Стартовый разгон.	1		
2	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Беговые упражнения.	1		
3	Высокий старт. Финиширование. Линейные эстафеты, передача эстафетной палочки.	1		
4	Высокий старт. Финиширование. Встречная эстафета.	1		
5	Бег на результат (60м). Старты из различных положений. НРЭКО	1		
6	Тестирование - подтягивание на перекладине. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Техника выполнения.	1		
7	Тестирование - прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с разбега.	1		
8	Тестирование -метание мяча на дальность. НРЭКО	1		
9	Бег по ориентирам. Челночный бег	1		
10	Бег на средние дистанции (1000м). Круговая эстафета.	1		
11	<b>Кроссовая подготовка.</b> Равномерный бег (10мин). Спортивная игра «Лапта». Терминология кроссового бега.	1		
12	Равномерный Бег (10мин), преодоление препятствий. НРЭКО	1		
13	Равномерный бег (12мин), преодоление	1		

	препятствий.			
14	. Равномерный бег(14мин). Подвижная игра «Борьба за флажок». НРЭКО	1		
15	Результат-Равномерный бег на результат (1500м) без учёта времени «Русская лапта»	1		
16	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы (лёжа. присев). Сед, ноги врозь. Эстафеты	1		
17	Строевые упражнения. Висы. Значение гимн. упражнений для развития силовых способностей.	1		
18	.Оценка техники выполнения висов. Эстафеты. НРЭКО	1		
19	Оценка-прыжки на скакалке Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	1		
20	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину). Упражнения на гимнастической скамье.	1		
21	Тестирование-поднимание туловища из положения лёжа. Прыжок через козла. ОРУ в движении.	1		
22	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты со скакалкой.	1		
23	Акробатика. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно.	1		
24	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). НРЭКО	1		
25	ОРУ с мячом. Два кувырка слитно,	1		

	«мост» из положения стоя.			
26	Гимнастическая комбинация из разученных приёмов. Лазание по гимнастической стенке.	1		
27	Лазание по канату. ОРУ с предметами	1		
28	Оценка техники выполнения кувырков вперёд слитно. НРЭКО	1		
29	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по ТБ. Правила и термины. Передачи и ловля мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1		
30	Упражнения с мячом. Передачи мяча от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Правила игры.	1		
31	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами.	1		
32	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача от плеча в парах.	1		
33	Стойка и передвижения игрока. Ведение с разной высотой отскока мяча и изменения направления движения.	1		
34	Элементы баскетбола. Бросок по кольцу после ведения НРЭКО	1		
35	Стойка и передвижения игрока. Ведение с разной высотой отскока мяча. Эстафеты с мячом.	1		
36	Передачи мяча в движении в парах. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.	1		

37	Бросок по кольцу. Эстафеты с ведением мяча.	1		
38	Передача мяча от груди в тройках. Позиционное нападение.	1		
39	Передачи мяча в тройках. Позиционное нападение через заслон.	1		
40	Стойки и передвижения игрока. Нападение быстрым прорывом.	1		
41	<b>Волейбол.</b> Правила безопасности при игре. История и правила игры. Стойки и передвижения игрока .. НРЭКО	1		
42	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с элементами волейбола.	1		
43	Передача мяча в парах сверху через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1		
44	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. Игра.	1		
45	Нижняя прямая подача (совершенствование). НРЭКО	1		
46	Специальные упражнения с мячом. Приём мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра.	1		
47	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками. НРЭКО	1		
48	Стойка, передвижение игрока. Передача в парах. подача. Приём подачи снизу.	1		



49	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках , через сетку.	1		
50	Результат-нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1		
51	Стойки, передвижения. Комбинации из разученных элементов. Эстафеты.	1		
52	Волейбол игра. НРЭКО	1		
53	<b>Футбол.</b> Инструктаж по ТБ. История развития. Техника ведения мяча ногами.	1		
54	Техника передач мяча ногами	1		
55	Техника удара по катящемуся мячу ногой	1		
56	<b>Лёгкая атлетика.</b> Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Понятие о дистанции. Игра «Перестрелка».	1		
57	Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции. Спец. беговые упражнения. Встречные эстафеты. НРЭКО	1		
58	Старт, финиширование. Беговые упражнения. П/игра «Борьба за флажок».	1		
59	Эстафетный бег: разгон, коридор для передачи. П/игра «Русская лапта»	1		
60	Бег на результат (60м). НРЭКО	1		
61	Челночный бег. П/игра «Охотники и утки».	1		
62	Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м. Прыжки через препятствия.	1		

63	Тестирование - метание на дальность.	1		
64	Результат-подтягивание. Подвижные игры.	1		
65	Прыжок на результат в длину с места.	1		
66	<b>Кроссовая подготовка.</b> Равномерный бег (10мин) Спортивные игры « Лапта»	1		
67	Преодоление препятствий. Спортивные игра «Лапта».	1		
68	Равномерный бег (12 мин). НРЭКО	1		
69	Равномерный бег (14мин). Подвижные игры.	1		
70	Бег (2000м) без учёта времени-результат.	1		

### Нормативы по физкультуре з 6 класс

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4*9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140

Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44