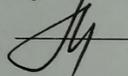


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»
Дальнереченского городского округа

«РАССМОТРЕНО»

На заседании методического совета
Протокол № 1 от «01» 09 2021г.

Руководитель метод.совета

 М.С. Страмилова

«СОГЛАСОВАНО»

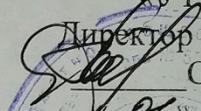
Зам.директора по УВР

 Т.Ю.Цымбал

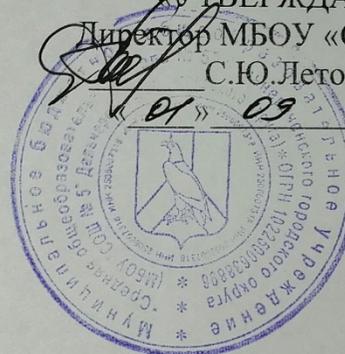
«01» 09 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ№5»

 С.Ю. Летовальцева

«01» 09 2021г.



**Рабочая программа
по физической культуре
6 класс**

Учитель физической культуры
Ходаковская Е.В.

2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 68 часов.

Цель школьного физического воспитания - 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.

Задачи:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Общая характеристика учебного процесса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

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 свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

В связи с отсутствием лыжного инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в 3 четверти, заменен на материал прикладного характера «Спортивные игры», «Гимнастика».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования, в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 июля 2008 года № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области».

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Вначале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

Нормативы к/у	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	6.2	5.8	5.4	5.8	5.3	5.1
Прыжки в длину с места	1.30	1.60	1.65	1.50	1.70	1.80
Бег 6 мин	850	1000	1150	1100	1250	1350
Пресс за 30 сек	15	18	21	17	20	23
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	115	120	125	93	99	105
Подтягивания, отжимания	9	12	15	3	5	7

Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета

История физической культуры.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 6 классов при трех разовых занятиях в неделю

№п/п	Раздел программы	Кол-во часов на разделы программы
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1	Легкая атлетика	31
2	Баскетбол	14
3	Волейбол	15
4	Гимнастика	5
5	Кроссовая подготовка	3
Всего часов		68

Методика оценки успеваемости.

По основам знаний

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»

Знания	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы
--------	--	--	--	---

По технике владение двигательными умениями и навыками

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Знания	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2002.
3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2002.

Дополнительная литература:

- 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 2002г.
- 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 2005г.

Календарно-тематическое планирование для 6 класса										
I четверть (18ч)										
№ ур ока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведени я	
									план	фак т
1	Легкая атлетика		О	ТБ инстр.№183,211; вводный инструктаж, обучение технике низкого старта; специальные беговые упражнения; медленный бег 2 минуты.	Правила поведения; техника безопасности; Спринтерский бег; низкий старт	-формулировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Текущий	ТБ КУГГ		
2		Спринтерский бег	К	ОРУ в движении; линейная эстафета между командами с этапом до 40м, низкий старт. Бег 30м (тест).	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	М5.1-5.3-5.8 Д5.4-5.8-6.2	Беговые упр		
3			К	Прыжки в длину с места (тест); низкий старт – бег 60м;; бег до 4 минут.	техника прыжка с/м	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	М180-170-150 Д165-160-130	Прыжковые упр		

						-формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности				
4		С	Прыжковые упражнения (поточно различные многоскоки); подтягивания; низкий старт; бег до 5 минут	Техника бега, ускорение		формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	Прыжковые упр		
5		С	Повторный бег с низкого старта, бег по инерции после ускорения. стартовый разбег. Сложная эстафета. Подтягивание.	Техника бега, ускорение;		формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	Прыжковые упр		
6		К	Бег 60м с низкого старта (к); линейные эстафеты до 40м; бег до 5 минут.	Техника бега, ускорение;		формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	М9.8-10.4-11.1 Д10.3-10.6-11.2	Упр для рук		
7		О	Техника метания мяча с 4-5 шагов разбега; упражнения с набивными мячами; бег 800м.	Техника метания		-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Изучение нового материала	Упр для рук		
8		К	Бег 6 минут (тест); метание мяча; игра на внимание.	Техника бега, ускорение; техника метания		-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	М1350-1250-1100 Д1150-1000-850	Упр для рук		
9		К	Метание мяча с разбега (к); подвижные игры; подтягивания.	Техника метания мяча		-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	М36-29-21 Д23-18-15	Подтягивания		
10		С	Упражнения на развитие координации движений рук, ног. Прыжки с места подтягивания	Демонстрация скорости		-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить	Текущий	Подтягивания		

				колени с продвижением вперед. Бег с преследованием с прыжками.		дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания				
11	Полоса препятствий	К	Бег 300 м (к); полоса препятствий; подвижные игры	Демонстрация скорости	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.	М0.59-1.10-1.14 Д1.05-1.15-1.20	Прыжковые упр			
12		С	Полоса препятствий (4-5 препятствий). Прыжки в длину с разбега; бег до 5 мин	Преодоление препятствий; техника прыжка с разбега	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Прыжковые упр			
13		О	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег до 6 мин	техника прыжка с разбега	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Изучение нового материала	Прыжковые упр			
14		К	ОРУ со скакалкой; прыжки в длину с разбега (подбор шагов, отталкивание); эстафеты с предметами Бег 1500м (к)	техника прыжка с разбега	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий;	Текущий	Прыжковые упр			

						узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания				
15			К	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега(к). Медленный бег 1000м	техника прыжка с разбега	Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Познавательные: общеучебные-осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные: взаимодействие-вести устный диалог	М360-330-270 Д330-280-230	Беговые упр		
16		Челночный бег 3x10	С	Челночный бег 3x10; упражнения на пресс; медленный бег с 2 ускорениями по 30-40м	Демонстрировать координацию	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Подтягивания		
17			К	Челночный бег 3x10 (к); упражнения со скакалкой; подвижные эстафеты	Демонстрировать быстроту, выносливость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М8.3-8.6-9.0 Д8.8-9.1-9.6	Подтягивания		
18			С	Кроссовая подготовка; подвижные игры высокой активности	Демонстрировать выносливость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	КУТГ		

Календарно-тематическое планирование для 6 класса

II четверть (14ч)

№ уро ка	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения	
									план	факт
19/ 1	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока, остановки	С	ТБ №267. Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча правой, левой рукой. Ловля и передача в тройках. Игра «Передал - садись». Баскетбол.	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Упражнения для пальцев		
20/ 2			С	Стойка и передвижения. Ведение мяча правой, левой рукой. Ловля и передача в тройках. Игра «Передал - садись». Баскетбол.	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Упражнения для пальцев		
21/ 3		Повороты, ведение мяча, ловля и передачи	К	Подтягивания (к). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача двумя руками от груди в тройках.. Игра «Борьба за мяч». Баскетбол	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	М7-5-4 Д17-14-9	Упражнения для пальцев		
22/ 4			Комб	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упражнения для пальцев		
23/ 5		Правила игры	Комб	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств. Баскетбол	Правила игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		

24/6			Изучение нов. материала	Челночное ведение мяча. Передачи одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Перехват мяча. Броски по кольцу с разных точек. Игры с элементами баскетбола.	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		
25/7			К	Челночное ведение мяча (к). Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Броски по кольцу после ловли. Штрафной бросок. Игра «Перестрелка».	Правила игры	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	М8.6-8.9-9.2 Д9.0-9.2-9.4	Комплекс упражнений с мячом		
26/8		Тактика и техника игры	Комб	Броски по кольцу после ведения. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и ведения мяча.	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упражнения для пальцев		
27/9			Комб	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Упражнения на пресс		
28/10			Комб	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		
29/11			Комб	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение. Штрафной бросок. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		
30/12			Комб	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на	Нападение прорывом,	-выполнять учебные действия	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		

				месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Игра в мини- баскетбол	Вырывание и выбивание мяча	-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства				
31/ 13			Комб	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Взаимодействие двух игроков	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		
32/ 14			Комб	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упражнения на пресс		

Календарно-тематическое планирование для 6 класса

III четверть (20ч)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения	
									план	факт
33 /1	Волейбол	Стойка и передвижения игрока, передачи	С	Техника безопасности на уроках волейбола, инстр. №30; Передача мяча сверху, прием мяча сверху. Передача мяча партнеру с поворотом туловища с увеличением расстояния между партнерами. Перемещения в стойке. Игра «Перестрелка»	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Упражнения для пальцев		
34 /2			Комп лекс	Теоритические сведения о правилах игры в волейбол. Передача и прием мяча сверху в парах через сетку на месте с продвижением. Перемещения волейболиста. Эстафеты с элементами волейбола.	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий	Упражнения для пальцев		

						-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки				
35 /3			К	Верхняя передача через сетку в парах через сетку (к); верхняя передача над собой (жонглирование). Нижняя передача и прием мяча в парах на месте, во встречных колоннах. Игра «Мяч в воздухе».	Стойка, передача	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	10-8-6	Упражнения для пальцев		
36 /4			С	Нижняя передача и прием мяча в парах на месте, во встречных колоннах. Верхняя и нижняя передача над собой (жонглирование). Нижняя передача. Игра «Два мяча через сетку».	Стойка, передача	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	10-8-6	Упражнения для пальцев		
37 /5			К	ОРУ в движении. Верхняя передача над собой (к). Нижняя передача. Подтягивание. Игра «Мяч в воздухе».	Стойка, передача	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	10-8-6	Сгибание и разгибание рук в упоре		
38 /6			Комп лекс	Передачи в движении по кругу, в середине круга находится 2-3 водящих. Нижняя передача над собой (жонглирование). Нижняя прямая передача, прием мяча.	Демонстрировать ловкость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре		
39 /7			К	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к). Нижнее жонглирование. Нижняя прямая передача, прием мяча. Передачи 2-3-4; 5-3-2. Игра «Перестрелка».	Передачи мяча снизу двумя руками	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	М24-22-20 Д15-12-9	Сгибание и разгибание рук в упоре		
40 /8			К	Нижняя передача над собой (к). Нижняя прямая передача на точность в правую и левую половины площадки. Передачи 1-3-4; 5-3-4. Учебная игра в волейбол. Подтягивания	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	10-8-6	Сгибание и разгибание рук в упоре		
41 /9			Комп лекс	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача. Отжимание. Игра в волейбол. Правила.	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упр на пресс		
42 /1 0			К	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача (к). Комбинация	Правила игры	-выполнять учебные действия	5-4-3 из 7	Упр на пресс		

				из основных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.		-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства				
43 /1 1			Комп лекс	ОРУ с гимнастическими палками. Пресс за 30 сек. Передачи 2-3-4; 1-3-4. Двухсторонняя игра.	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упр на пресс		
44 /1 2			К	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на пресс за 30 сек. (к) . Передачи 5-3-2; 5-3-4. Учебная игра.	Правила игры	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	М23-20-17 Д21-18-15	Упр на пресс		
45 /1 3			Комб	Упражнения в парах. Передачи 6-3-2; 6-3-4. Учебная игра. Прыжки со скакалкой.	Демонстрировать силу	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	Упр на пресс		
46 /1 4			Комб	Совершенствовать сочетание приемов и перемещений. Подтягивание. Двухсторонняя игра.	Демонстрировать умение играть в волейбол	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	Упр на пресс		
47 /1 5			С	Прыжки со скакалкой. Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар). Игра в мини – волейбол.	Демонстрировать умение играть в волейбол	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	подтягивания		
48 /1 6	Гимнастика	Строевые упражнения	С К	Техника безопасности на уроках гимнастики, инстр.№30; строевые упражнения: повороты на месте, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой за 1 мин.(к) .	Техника безопасности	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	М105-99-93 Д125-120-115	подтягивания		

49 /1 7		Акробатика	Комб	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте; перестроение из одной шеренги в две. Кувырок вперед; мост из положения лежа. Эстафеты с предметами	Строевые упр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий	Упражнения на координацию		
50 /1 8			Комб	Гимнастическая полоса препятствий. Соединение из освоенных элементов: кувырок вперед, кувырок назад, перекат, стойка на лопатках, мост из положения лежа.	Демонстрировать ловкость, быстроту	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий	Упражнения на координацию		
51 /1 9			Комб К	ОРУ типа зарядки. ВИС на перекладине на согнутых руках (к) . Эстафеты с гимнастическими предметами	Демонстрировать ловкость, быстроту, силу	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М26-23-19 Д22-19-16	Упражнения на координацию		
52 /2 0			Комб	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на пресс. Игры на скорость.	Демонстрировать ловкость, быстроту, силу	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель-этические чувства	Текущий	КУГГ		

Календарно-тематическое планирование для 6 класса

IV четверть (16ч)

№ ур ок а	Наименовани е раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения	
									план	факт
53 /1	Легкая атлетика	Прыжки в высоту	О	ТБ по л/а. Прыжки через набивные мячи, гимнастические скамейки. Прыжки с места. Подтягивания. Бег 3 мин.	ТБ на уроках легкой атлетики	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Прыжковые упражнения		
54 /2			С	Многоскоки. Прыжки со скакалкой. Челночный бег. Подтягивания. Бег 3 мин.	Демонстрировать прыгучесть	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и	Текущий	Прыжковые упражнения		

						оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки				
55 /3			Комб	Прыжки через набивные мячи, гимнастические скамейки. Прыжки с места. Челночный бег (к) . Подтягивания. Бег 3 мин.	Демонстрировать прыгучесть	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	М8.3-8.6-9.0 Д8.8-9.1-9.6	Прыжковые упражнения		
56 /4			К	Низкий старт и стартовый разгон. Бег до 5 мин. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Демонстрировать прыгучесть	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	Беговые упражнения		
57 /5		Спринтерский бег	С	Низкий старт и стартовый разгон. Бег до 5 мин. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Демонстрировать быстроту	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	Беговые упражнения		
58 /6			К	Бег с низкого старта на 20-30м раз. Упражнения с набивными мячами. Прыжки в высоту способом «перешагивание» (к) . Бег до 5 мин	Низкий старт	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	М110-1.05-95 Д1.05-95-90	Беговые упражнения		
59 /7			Комб	Бег 60м с низкого старта. Упражнения и прыжки со скакалкой. Бег 5 мин	Демонстрировать скорость	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Беговые упражнения		
60 /8			К	. Бег 60 метров (к) . Эстафеты. Бег 5 мин	Техника бега, ускорение	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М9.8-10.4-11.1 Д10.3-10.6-11.2	Беговые упражнения		
61 /9			С	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивного мяча; метание мяча с 3-5 шагов; бег 1000м	Техника метания	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	Беговые упражнения		
62 /10			К	Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег 300м (к)	Техника метания мяча	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать	М0.59-1.10-1.14 Д1.05-1.15-1.20	Беговые упражнения		

						и принимать различные позиции во взаимодействии				
63 /1 1			К	Метание мяча на дальность (к). Прыжки с места подтягивая колени с продвижением вперед. Бег 1500	Техника метания мяча	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М36-29-21 Д23-18-15	Беговые упражнения		
64 /1 2	Прыжки в длину с разбега		О	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий. Подвижные игры и эстафеты	Разбег, отталкивание	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	Прыжковые упражнения		
65 /1 3			К С	Бег 6 мин (к). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры на внимание.	Демонстрировать выносливость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М1350-1250-1100 Д1150-1000-850			
66 /1 4			К	Прыжок в длину с места (тест). Медленный бег 1000м.	Демонстрировать прыгучесть	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М180-170-150 Д165-160-130	Упражнения на пресс		
67 /1 5			Комб	Кроссовая подготовка. Игры на внимание.	Демонстрировать выносливость, силу	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	КУГГ		
68 /1 6			Комб	Кроссовая подготовка. Игры на внимание.	Демонстрировать выносливость, силу	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	КУГГ		

