

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Приморского края
Администрация Дальнереченского городского округа
МБОУ «СОШ№5»**

"РАССМОТРЕНО"
руководитель методического совета
школы
М.С. Страмилова
Протокол № 1
От « » августа 2023г.

"СОГЛАСОВАНО"
Зам.директора по УВР
М.С. Страмилова
от «04» августа 2023г.

"УТВЕРЖДЕНО"
Директор
С.Ю.Летовальцева
Приказ №76-а
от «04» августа 2023г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура» для 6 класса
основного общего образования**

г.Дальнереченск

2023год

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» и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича 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.

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 (дифференциированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных особенностей работы школы. 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.

Ценостные 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, оценки);
- 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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по гимнастической лестнице
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

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 двух 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 содержаться 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	При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более

	<p>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</p>	<p>двух незначительных ошибок.</p> <p>Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения</p>	<p>грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности</p>	<p>двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению</p>
--	---	--	--	---

Календарно-тематическое планирование для 6 класса

I четверть (18ч)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения	
									план	факт
1	Легкая атлетика		O	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			K	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	M5.1-5.3-5.8 Д5.4-5.8-6.2	Беговые упр		
3			K	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 -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	M180-170-150 Д165-160-130	Прыжковые упр		
4			C	Прыжковые упражнения (поточко 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			C	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		K	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	M9.8-10.4-11.1 Д10.3-10.6-11.2	Упр для рук
7		O	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		K	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	M1350-1250-1100 Д1150-1000-850	Упр для рук
9		K	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	M36-29-21 Д23-18-15	Подтягивания
10		C	Упражнения на развитие координации движений рук, ног. Прыжки с места подтягивания колени с продвижением вперед. Бег с преследованием с прыжками.	Демонстрация скорости	-сливать 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
11	Полоса препятствий	K	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 процессия результат своей деятельности.	M0.59-1.10-1.14 Д1.05-1.15-1.20	Прыжковые упр

12		C	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		O	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		K	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; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Прыжковые упр	
15		K	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	M360-330-270 Д330-280-230	Беговые упр	

16		Челночный бег 3х10	C	Челночный бег 3х10; 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 3х10 (к); упражнения со скакалкой; подвижные эстафеты	Демонстрировать быстроту, выносливость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	M8.3-8.6-9.0 Д8.8-9.1-9.6	Подтягивания			
18		C	Кроссовая подготовка; подвижные игры высокой активности	Демонстрировать выносливость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	КУГГ			

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	C	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			C	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	Текущий	Упражнения для пальцев		

						-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки			
21/ 3	Баскетбол Установка и передвижение игрока Ведение мяча Ловля мяча Передача мяча Игровые тактики и стратегии	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 корректировки в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	M7-5-4 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 корректировки 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		K		Челночное ведение мяча (к). Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Броски по кольцу после ловли. Штрафной бросок. Игра «Перестрелка».	Правила игры	-вносить корректировки в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	M8.6-8.9-9.2 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 на падение, 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	Позиционное на падение, тактика игры	Вносить корректировки в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	Оценка техники ведения мяча с изменением	Упражнения на пресс	

				ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол		-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	направления		
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 на падение, 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 скрёстный выход	Вносить корректизы 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 месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Игра в мини- баскетбол	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Комплекс упражнений с мячом	
31/13			Комб	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выди». Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Взаимодействие двух игроков	-вносить корректизы 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	C	Техника безопасности на уроках волейбола, инстр. №30; Передача мяча с 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 сои поступки	Текущий	Упражнения для пальцев		
34 /2		Kомплекс		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 -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки	Текущий	Упражнения для пальцев		
35 /3		K		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		C		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		K		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		Комплекс	Передачи в движении по кругу, в 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	M24-22-20 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		Комплекс	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 /10		К	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача (к). Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	5-4-3 из 7	Упр на пресс	
43 /11		Комплекс	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 /12		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	M23-20-17 Д21-18-15	Упр на пресс	
45 /13		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		C	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 сои поступки	Текущий	подтягивания		
48 /1 6	Гимнастика	Строевые упражнения	C K	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	M105-99-93 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 K		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	M26-23-19 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)

№ урока	Наименование 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	O	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 сои поступки	Текущий	Прыжковые упражнения		
54 /2			C	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 оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки	Текущий	Прыжковые упражнения		
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	M8.3-8.6-9.0 Д8.8-9.1-9.6	Прыжковые упражнения		
56 /4			K	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	C	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			K	Бег с низкого старта на 20-30м раза. Упражнения с набивными мячами. Прыжки в высоту способом «перешагивание» (к).	Низкий старт	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	M110-1.05-95 Д1.05-95-90	Беговые упражнения		

59 /7			Бег до 5 мин					
60 /8		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	
61 /9		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	M9.8-10.4-11.1 Д10.3-10.6-11.2	Беговые упражнения	
62 /1 0		C	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	
63 /1 1		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 коммуникаций-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	M0.59-1.10-1.14 Д1.05-1.15-1.20	Беговые упражнения	
64 /1 2	Прыжки в длину с разбега	O	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 коммуникаций-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	Прыжковые упражнения	
65 /1 3		K C	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	M1350-1250-1100 Д1150-1000-850		
66 /1 4		K	Прыжок в длину с места (тест). Медленный бег 1000м.	Демонстрировать прыгучесть	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать	M180-170-150 Д165-160-130	Упражнения на пресс	

						процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение			
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		

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, 2021.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2019.
3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейкsona. М.: Просвещение, 2019.

Дополнительная литература:

- 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 2020г.
- 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 2019г.