**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маркинская средняя общеобразовательная школа Цимлянского района Ростовской области**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С.С.Малахова

Приказ от 23.08.2021 года №187

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_Физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать учебный предмет, курс)

на 2021 – 2022 учебный год

Уровень общего образования основное общее 6 класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю \_\_2\_\_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_Донсков Андрей Михайлович\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

 Программа разработана на основе программ основного общего образования «Физическая культура»

 А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2012.\_\_\_\_\_\_

 (указать примерную программу/программы, автора, издательство, год издания при наличии)

Учебник/учебники

«Физическая культура» 6-7 класс А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2011

(указать учебник/учебники, автора, издательство, год издания)

**ст.Маркинская**

**2021 год**

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного курса.**

**«Физическая культура» в 6 классе.**

**Знания о физической культуре**

 **Личностные результаты.**

**Ученик научится:**

* воспитывать гражданскую идентичность: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развивать моральное сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты**

**Ученик научится:**

* самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
* формировать и развивать экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

**Ученик научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* 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.
* 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* 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 прыжках;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

 **Система оценки достижения планируемых результатов.**

Система оценки по физической культуре имеет комплексный подход к оценке результатов ***образования***, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

**Оценка личностных результатов**

Использовать форму оценки личностных результатов обучающихся - оценка индивидуального прогресса личностного развития.

**Оценка метапредметных результатов**

Основным объектом оценки метапредметных результатовслужит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В проверочные работы по физической культуре выносится оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

**Оценка предметных результатов**

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

Оценкаограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета, физическая культура.

**Критерии оценок.**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация оценки («1», «2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

*По* ***знаниям о физической культуре***оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60 м, с | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| Бег, мин, с 1500м 2000м  | 7.30без  | 7.50учета | 8.10времени | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| Прыжок в длину, см | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| Метание мяча 150 г, м | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| Подтягивание на высокой перекладине, разПодтягивание на низкой перекладине из виса лежа  | 7 | 5 | 4 | 17 | 14 | 9 |
| Кросс 1500 м  | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.20 | 88.50 | 9.50 |

*ПО УМЕНИЯМ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ*

*ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ.*

Оценка «5» выставляется за ответ*,* демонстрацию и использования приемов на практике.

Оценка «4» выставляется за ответ, демонстрацию и использования приемов на практике с небольшими неточностями и незначительными ошибками.

Оценка «3» выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, нет должного умения в использовании материала.

Оценка «2» - двигательное действие норматива выполнено неправильно. Оценка «1» - двигательное действие норматива не выполнено

*ПО ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ* (умения, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие норматива выполнено неправильно.

Оценка «1» - двигательное действие норматива не выполнено.

*По уровню физического совершенствования.*

 Оценивая уровень физической совершенствования, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии. Не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

 При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3», учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

 Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физкультурной подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

 Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе по разделу «Знания о физической культуре» и по подразделу «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» оцениваются на общих основаниях.

Распределение учебного времени.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программногоматериала | Количество часов |
|
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование | 56 |
|  | Легкая атлетика  | 18 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
|  | Футбол | 10 |
|  | Настольный теннис | 10 |
|  | Волейбол  | 10 |
|  | **Итого** | **65** |

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **VI класс**  |
| **Знания о физической культуре**  |
| **История физической культуры.**Возрождение Олим­пийских игр и олимпий­ского движения. Роль Пьера де Кубертена  | **Знания о физической культуре. Возрождение олимпийских игр.****Как возрождались Олимпийские игры.** *Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр* | **Характеризовать** основные при­чины возрождения Олимпийских игр.**Характеризовать** Пьера де Ку­бертена как французского учёного- просветителя, возродившего Олим­пийские мифы, и создателя Олимпий­ской хартии — закона олимпийского движения в мире |
| Цель и задачи совре­менного Олимпийского движения. Идеалы и сим­волика Олимпийских игр  | *Олимпийская хартия мирового олим­пийского движения.**Девиз, символика и ритуалы современ­ных Олимпийских игр* | **Называть** основные цели Олим­пийских игр и раскрывать их гума­нистическую направленность.**Объяснять** смысл девиза, симво­лики и ритуалов современных Олим­пийских игр |
| Олимпийское движе­ние в дореволюционной России, роль А. Д. Бутов­ского в его становлении и развитии | Зарождение олимпийского движения в России.*Деятельность А. Д. Бутовского по ор­ганизации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России.**Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культу­ры и спорта в дореволюционной России* | Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии между­народного и отечественного олим­пийского движения.Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсме­нов в Олимпийских мифах, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п. |
| Первые успехи россий­ских спортсменов в со­временных Олимпийских играх | Первые олимпийские чемпионы. *Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения* | Рассказывать о выдающихся до­стижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов |
| **Физическая культура (основные понятия).**Физическая подготов­ка как система регуляр­ных занятий по разви­тию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.Основные правила раз­вития физических ка­честв | **Физическая подготовка**. Что такое физическая подготовка и физическая под­готовленность.*Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.*Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.*Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние це­ленаправленного развития силы, быстро­ты, выносливости, гибкости и ловко­сти на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.*Основные правила развития физических качеств.*Физическая нагрузка и её основные пока­затели (интенсивность и объём).**Основные правила развития физиче­ских качеств в системе тренировочных занятий:**Признаки утомления организма во время физической подготовки* | **Раскрывать** понятие «физическая подготовка».**Раскрывать** понятие «физическая подготовленность».**Раскрывать** связь физических ка­честв с жизнедеятельностью основ­ных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.**Определять** направленность раз­вития силы на повышение функцио­нальных возможностей систем орга­низма, укрепление здоровья.**Характеризовать** основные пока­затели физической нагрузки и дози­ровать её величину в соответствии с этими показателями.**Раскрывать** основные правила раз­вития физических качеств и руковод­ствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой.**Характеризовать** признаки утом­ления во время занятий физической подготовкой, **определять** степень утомления и **регулировать** величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков |
| Структура и содер­жание самостоятельных занятий по развитию физических качеств | Организация и планирование самостоя­тельных занятий по развитию физических качеств.*Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продол­жительность и примерное содержание основных частей урока* | **Выделять** основные части занятий физической подготовкой и планиро­вать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей |
| **Физическая культура человека.**Закаливание организ­ма. Правила безопасно­сти и гигиенические тре­бования | **Физическая культура человека.**Закаливание.*Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повыше­ние защитных свойств его организма.**Воздушные и солнечные ванны, ку­пание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье че­ловека* | **Определять** положительную на­правленность основных видов зака­ливания солнцем, воздухом и водой.**Соблюдать** правила закаливания и технику безопасности при прове­дении закаливающих процедур |
| **Способы самостоятельной деятельности**  |
| **Организация само­стоятельных занятий физической культурой.**Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды  | **Организация и проведение самостоя­тельных занятий физической подготов­кой.** Соблюдение правил техники безопас­ности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.*Безопасность мест занятий в спор­тивном зале, на пришкольной спортив­ной площадке, площадках в местах мас­сового отдыха, во дворе, парке.**Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.**Безопасность одежды и обуви.**Гигиенические правила по профилак­тике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой* | **Выполнять** правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного обо­рудования.**Выполнять** правила безопасности при выборе одежды и обуви, их под­готовке к занятиям и хранении.**Выполнять** гигиенические пра­вила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физи­ческой подготовкой |
| Оценка эффективно­сти занятий физической культурой | Оценка эффективности занятий физи­ческой подготовкой.*Занятия общей физической подготов­кой: задачи, содержание, самонаблюде­ние за физическим состоянием.**План занятия физической подготов­кой и его оформление* | **Формулировать** задачи занятий физической подготовкой и **подби­рать** для их решения учебное содер­жание.**Составлять** планы занятий физи­ческой подготовкой, **обеспечивать** индивидуальную динамику повыше­ния физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения |
| Самонаблюдение за ин­дивидуальными показа­телями физической под­готовленности (самостоя­тельное тестирование фи­зических качеств).Ведение дневника са­монаблюдения | Оценка физической подготовленности.*Физическая подготовленность и воз­растные требования к ней для учащих­ся IV класса. Тестирование физической подготовленности с помощью контроль­ных упражнений.**Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление* | **Проводить** тестирование основ­ных физических качеств и **выявлять** уровень их развития на основе срав­нительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опере­жающий или отстающий).**Вести** дневник самонаблюдения.**Следить** за динамикой показате­лей своего физического развития и физической подготовленности |
| **Физическое совершенствование**  |
| **Физкультурно-оздо­ровительная деятель­ность** | **Виды двигательной деятельности.****Физкультурно-оздоровительная дея­тельность**Упражнения для коррекции фигуры.*Комплекс упражнений № 1 с ганте­лями на развитие основных мышечных групп туловища.**Упражнения для профилактики наруше­ний зрения.**Требования к предупреждению нару­шений остроты зрения**Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспо­собности. Упражнения для укрепления глазных мышц.**Упражнения для профилактики наруше­ния осанки.**Определение направленности физиче­ских упражнений при разных формах на­рушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса.**Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов* | **Выполнять** упражнения с гантеля­ми на развитие основных мышечных групп.**Составлять** комплексы упраж­нений для развития основных мы­шечных групп и **подбирать** соот­ветствующую дозировку физической нагрузки.**Проводить** самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивиду­альными показателями физического развития.**Выполнять** упражнения для сня­тия напряжения и укрепления глаз­ных мышц.**Составлять** комплексы упражне­ний для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствую­щую дозировку нагрузки.**Проводить** самостоятельные за­нятия по профилактике нарушений зрения.**Подбирать** упражнения с учётом индивидуальной формы осанки.**Выполнять** упражнения на опре­делённые мышечные группы с учё­том индивидуальных показателей осанки.**Составлять** комплексы упражне­ний для формирования правильной осанки, **подбирать** соответствую­щую дозировку физической нагруз­ки. **Проводить** самостоятельные за­нятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность.***Гимнастика с основами акробатики.-6ч часов*Акробатические упраж­нения и комбинации | **Спортивно-оздоровительная деятель­ность** *Акробатические комбинации, их специ­фические признаки и отличия от ком­плексов физических упражнений. Акро­батическая комбинация (см. учебник для V класса)* | **Описывать** технику упражнений, входящих в акробатическую комби­нацию, **анализировать** правильность их выполнения.**Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталон­ной техники |
| Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики). | *Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (маль­чики).**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники опор­ного прыжка согнув ноги через гимна­стического козла (см. учебник для IV и V классов)* | **Описывать** технику опорного прыжка и **анализировать** правиль­ность её исполнения, **находить ошибки** и способ их исправления.**Демонстрировать** технику опор­ного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с об­разцом эталонной техники |
| Опорный прыжок ногиврозь через гимнастиче­ского козла (девочки) | *Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки).**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники опор­ного прыжка ноги врозь через гимна­стического козла (см. учебник для IV и V классов)* | **Описывать** технику опорного прыжка и **анализировать** правиль­ность её исполнения, **находить ошибки** и способы их исправле­ния.**Демонстрировать** технику опор­ного прыжка в условиях учебной дея­тельности в соответствии с образцом эталонной техники |
| Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне (девочки) | *Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки).**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники упраж­нений, входящих в гимнастическую ком­бинацию* | **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способ их исправления.**Демонстрировать** технику выпол­нения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной дея­тельности |
| Упражнения и комби­нации на невысокой гим­настической перекладине (мальчики) | *Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) пере­кладине (мальчики).**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники упраж­нений, входящих в гимнастическую ком­бинацию* | **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, **анализи­ровать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления.**Демонстрировать** технику упраж­нений из гимнастической комби­нации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники |
| Упражнения и комби­нации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики) | *Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики).**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники упраж­нений, входящих в гимнастическую ком­бинацию* | **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической ком­бинации на параллельных брусьях, **анализировать** правильность их вы­полнения, **находить ошибки** и спо­собы их исправления.**Демонстрировать** технику выпол­нения упражнений из гимнастиче­ской комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники |
| **Лёгкая атлетика.****часов.**Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку | Лёгкая атлетика.*Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением* | **Описывать** технику выполнения старта с опорой на одну руку, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить ошибки** и способы их исправления**Демонстрировать** старт с опорой на одну руку (с последующим отно­сительно коротким ускорением) |
| Спринтерский бег | *Техника спринтерского бега с выде­лением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники сприн­терского бега* | **Описывать** технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, нахо­дить ошибки и способы их исправ­ления.**Демонстрировать** технику сприн­терского бега при выполнении те­стового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный ре­зультат |
| Гладкий равномерный бег | *Техника гладкого равномерного бега* | **Описывать** технику гладкого рав­номерного бега, **определять** её отли­чие от техники спринтерского бега, **анализировать** правильность выпол­нения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Демонстрировать** технику гладко­го равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м |
| Метание малого мяча | *Техника метания малого мяча по дви­жущейся мишени.**Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени* | **Описывать** технику выполнения метания малого мяча по движущей­ся мишени, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Демонстрировать** технику мета­ния малого мяча по движущейся ми­шени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный ре­зультат) |
| **Спортивные игры**  |  |  |
| ***Волейбол*** | Волейбол.*Положительное влияние занятий во­лейболом на укрепление здоровья и раз­витие физических качеств.**Основные правила игры в волейбол.**Техника нижней боковой подачи.**Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.**Техника приёма и передачи мяча.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на раз­ные расстояния.**Тактические действия, их цель и зна­чение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол* | **Использовать** игру в волейбол как средство организации активного от­дыха и досуга.**Выполнять** правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.**Описывать** технику нижней боковой подачи, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Демонстрировать** технику и резуль­тативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.**Описывать** технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; **анализировать** пра­вильность их выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.**Демонстрировать** технику и ре­зультативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельно­сти.Активно **взаимодействовать** с игроками своей команды при пере­даче мяча в разные зоны площадки соперника |
| Футбол | Футбол.*Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и раз­витие физических качеств.**Основные правила игры в футбол.**Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек).**Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением.**Техника передачи мяча в разных на­правлениях на большее расстояние.**Техника удара с разбега по катящему­ся мячу.**Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу* | **Использовать** игру в футбол как средство организации активного от­дыха и досуга.**Выполнять** правила игры в фут­бол в процессе соревновательной деятельности**Описывать** технику ведения мяча разными способами, **анализировать** правильность ее выполнения, **находить ошибки** и способы их исправ­ления.**Демонстрировать** технику веде­ния мяча разными способами во вре­мя игровой деятельности.**Описывать** особенности техники выполнения передачи мяча на раз­ные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятель­ности.**Описывать** технику удара с раз­бега по катящемуся мячу, **анализи­ровать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления.**Демонстрировать** технику удара с разбега по катящемуся мячу в усло­виях учебной и игровой деятельности |
| Настольный теннис |  *Положительное влияние занятий настольным теннисом на укрепление здоровья и раз­витие физических качеств.**Основные правила игры в настольный теннис. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии; тренировка ударов у тренировочной стенки; изучение подач; тренировка ударов «накат» справа и слева на столе; сочетание ударов; имитация ударов справа и слева; свободная игра на столе; игра на счёт из одной, трёх партий; методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.*  | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, **определять** их содер­жание и **планировать** в системе занятий физической культурой.**Демонстрировать** ежегодные при­росты в развитии основных физиче­ских качеств.**Использовать** игру в настольный теннис как средство организации активного отдыха и досуга.**Выполнять** правила игры в н/теннис в процессе соревнователь­ной деятельности.**Описывать** технику передвижения в стойке и использовать её в процессе игровой деятельности.**Описывать** технику удара по мячу, использовать её в процессеигровой деятельности.**Описывать** технику сочетания ударов и использовать их в процессе игровой деятельности.**Описывать** технику сложных подач и использовать их в про­цессе игровой деятельности.**Описывать** технику подач и демонстри­ровать её в процессе игровой дея­тельности.**Демонстрировать** технику подач и ударов. |
| Прикладно ориентиро­ванная физическая под­готовка | **Прикладно-ориентированная физиче­ская подготовка** *Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жиз­недеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональ­ной деятельности**Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).**Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.**Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разно­видности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.**Техника преодоления препятствий способом «наступанием».**Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступание».**Полосы препятствий естественного и**искусственного характера* | **Раскрывать роль** и значение за­нятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельно­сти, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности.**Описывать** технику лазанья спиной к гимнастической стенке и тех­нику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; **демонстри­ровать** их в условиях учебной дея­тельности и в структуре полосы препятствий.**Демонстрировать** способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности.Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступанием» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.**Выполнять** прикладные упражнения, **варьировать способы** их выпол­нения в зависимости от возникаю­щих задач и изменяющихся условий.Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудно­стей, во время выполнения приклад­ных упражнений.**Включать** прикладно-ориен­тированные упражнения в соревно­вательную деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга |
|  |
|  |  |  |

**Формы организации учебных занятий.**

1.Урок физической культуры.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

 **Раздел 3. Календарно -тематическое планирование по физической культуре. 6 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Название раздела | Тема урока | СодержаниеЗанятий. | Домашнее задание | мониторинг |
| план | Факт. |
| 1. | 03.09 |  | Способы самостоятельной деятельности | Тестирование.Техника безопасности. | Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных заня­тий оздоровительной фи­зической культурой, фи­зической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и от­крытой спортивной пло­щадки) | ТБ на уроках ФК. | текущий |
| 2 | 08.09 |  | Знания о физической культуре | Олимпийские игры древности | Возрождение Олим­пийских игр и олимпий­ского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. | Ч.1.Г.1.стр.6. | текущий |
| 3 | 10.09 |  | Физическое совершенствованиеЛегкая атлетика. 10 ч. | Т.Б. Старт с опорой на одну руку. | Старт с опорой на одну руку. Бег60 м Низкий старт. | Ч.3.Г.2.стр.128 | текущий |
| 4 | 15.09 |  |  | Старт с опорой на одну руку. | Старт с опорой на одну руку. Бег60 м. Подвижные игры. | Ч.3.Г.2.стр.128 | зачет |
| 5 | 17.09 |  |  | Спринтерский бег | Бег в гору и под гору.Равномерный бег Бег 60м. Низкий старт.Подвижные игры. | Ч.3.Г.2.стр.129 | зачет |
| 6 | 22.09 |  |  | Спринтерский бег | Спринтерский бег. Развитие силы.Равномерный бег Подвижные игры. | Ч.3.Г.2.стр.129 | текущий |
| 7. | 24.09 |  |  | Метание малого мяча | Метание мяча на дальность.Развитие силы.Подвижные игры. | Ч.3.Г.2.стр.144 | текущий |
| 8. | 29.09 |  |  | Метание малого мяча | Метание мяча на дальность. Кросс 1000м.Подвижные игры. Развитие силы, гибкости. | Ч.3.Г.2.стр.144 | зачет |
| 9. | 01.10 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Метание мяча на дальность.Прыжок в длину с разбега.Подвижные игры. | Ч.3.Г.2.стр.141 | зачет |
| 10. | 06.10 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину.Подвижные игры. | Ч.3.Г.2.стр.141 | зачет |
| 11 | 08.10 |  |  | Гладкий равномерный бег | Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега.Подвижные игры. Развитие силы, гибкости. | Ч.3.Г.2.стр.136 | текущий |
| 12 | 13.10 |  |  | Гладкий равномерный бег | Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега.Подвижные игры. Развитие силы, гибкости. | Ч.3.Г.2.стр.136 | текущий |
| 13 | 15.10 |  | Знания о физической культуре | Физическая культура человека.(Закаливание.) | Физическая подготов­ка как система регуляр­ных занятий по разви­тию физических качеств | Ч.1.Г.3.стр.36. | текущий |
| 14 | 20.10 |  | Физическое совершенствованиеФутбол. 5 ч. | Т.Б. Передвижения вратаря. | Передвижения вратаря.Эстафеты на отрезках.Подтягивание, отжимание, пресс. | Т.Б. Правила игры.стр.185. | текущий |
| 15 | 22.10 |  |  | Удары внутренней частью подъема по мячу. | Удары по неподвижному мячу с места.Передвижение вратаря.Эстафеты на отрезках.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.ст.189. | текущий |
| 16 | 10.11 |  |  | Удары по катящемуся мячу. | Удары по катящемуся мячу.Удары по неподвижному мячу.Учебная игра. Развитие силы, гибкости. | Ч.3.Г.2.стр.190 | текущий |
| 17 | 12.11 |  |  | Остановка катящегося мяча. | Остановка катящегося мяча.Удары по катящемуся мячу.Учебная игра. Развитие силы, гибкости. | Ч.3.Г.2.стр.189 | текущий |
| 18 | 17.11 |  |  | Передачи и остановка мяча. | Передача и остановка мяча в парах.Остановка катящегося мяча.Учебная игра. Развитие силы, гибкости. | Ч.3.Г.2.стр.189 | зачет |
| 19 | 19.11 |  | Знания о физической культуре | Физическая культура человека.(физические качества) | Структура и содер­жание самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Ч.1.Г.2.стр.17 | текущий |
| 20 | 24.11 |  | Способы самостоятельной деятельности | Организация и проведение самостоя­тельных занятий. | Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями. | Ч.2.Г.1.стр.74 | текущий |
|  21 | 26.11 |  | Физическое совершенствованиеГимнастика.10 ч. | Т.Б. Висы и упоры. | Висы и упоры.Строевые упражнения.Эстафеты. Развитие силы, гибкости | Т.Б. на уроках гимнастики. | текущий |
| 22 | 01.12 |  |  | Акробатические элементы. | Кувырки вперед слитно;«мост» из положения стоя с помощью.Висы и упоры; Скамейка. Строевые упражнения. Эстафеты. | Ч.3.Г.2.стр.102 | текущий |
| 23 | 03.12 |  |  | Упражнения для мышц брюшного пресса | Кувырки вперед слитно;«мост» из положения стоя с помощью.Висы и упоры;Скамейка.Строевые упражнения. Эстафеты. | Ч.3.Г.2.стр.102 | текущий |
| 24 | 08.12 |  |  | Упражнения для мышц брюшного пресса | Кувырки вперед слитно;«мост» из положения стоя с помощью.Висы и упоры; Скамейка. Упражнения для мышц брюшного прессаСтроевые упражнения. Эстафеты. | Ч.3.Г.2.стр.102 | зачет |
| 25 | 10.12 |  |  | Опорный прыжок. | Опорный прыжок через козла – ноги врозь.Кувырки вперед слитно;«мост» из положения стоя с помощью.; Скамейка. Упражнения для мышц пресса.Строевые упражнения. Эстафеты. | Ч.3.Г.2.стр.104 | зачет |
| 26 | 15.12 |  |  | Профилактика наруше­ния осанки | Опорный прыжок через козла – ноги врозь. Упражнения для профилактики наруше­ния осанкиСтроевые упражнения. Эстафеты. | Ч.3.Г.1.стр.97 | текущий |
| 27 | 17.12 |  |  | Лазание спиной к гимнастической стенке.  | Лазания спиной к гимнастической стенке.Строевые упражнения. Опорный прыжок.Эстафеты. Развитие силы, гибкости | Ч.3.Г.2.стр.104 | текущий |
| 28 | 22.12 |  |  | Лазание спиной к гимнастической стенке.  | Лазания спиной к гимнастической стенке.Строевые упражнения. Опорный прыжок.Эстафеты. Развитие силы, гибкости | Ч.3.Г.2.стр.104 | зачет |
| 29 | 24.12 |  |  | Комплекс упражнений на развитие основных мышечных групп. | упражнения и комбинации на гим. бревне. Комплекс упражнений № 1 с ганте­лями на развитие основных мышечных групп туловища.Строевые упражнения. Эстафеты. | Ч3.Гг.1.стр.91. | текущий |
| 30 | 12.01 |  |  | Упражнения на гимнастическом бревне. | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие силы, гибкости. | Ч.3.Г.2.стр.107 | зачет |
| 31 | 14.01 |  | Физическое совершенствованиеНастольный теннис. 10 ч.  | Упражнения с мячом. | Упражнения с мячом. (набивание мяча)Подтягивание, отжимание, пресс.Эстафеты с ракеткой и мячом. | Т.Б. правила игры. | текущий |
| 32 | 19.01 |  |  | Набивание мяча у стены. | Набивание мяча у стены.Упражнения с мячом. (набивание мяча)Подтягивание, отжимание, пресс.Эстафеты с ракеткой и мячом. | Набивание мяча у стены. | текущий |
| 33 | 21.01 |  |  | Подачи мяча. | Подачи мяча.Набивание мяча у стены.Упражнения с мячом. (набивание мяча)Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Набивание мяча у стены. | зачет |
| 34 | 26.01 |  |   | Подачи мяча. | «Накат» справа.Подачи мяча.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Правила соревнования. | текущий |
| 35 | 28.01 |  |  | Сочетание ударов. | Сочетание ударов.«накат» справа.Подачи.Отжимание, подтягивание, пресс.Учебная игра. | Правила соревнования. | текущий |
| 36 | 02.02 |  |  | Сложные подачи. | Сложные подачи.Сочетание ударов.«накат» справа.Подачи.Отжимание, подтягивание, пресс.Учебная игра. | Правила судейства. | текущий |
| 37 | 04.02 |  |  | Сложные подачи. | Сложные подачи.Сочетание ударов.«накат» справа.Подачи.Отжимание, подтягивание, пресс.Учебная игра. | Правила судейства. | зачет |
| 38 | 09.02 |  |  | Упражнения с отягощением | Упражнения с отягощениями.Сложные подачи.Сочетание ударов.Отжимание, подтягивание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.1.стр.91 | текущий |
| 39 | 11.02 |  |  | Профилактика наруше­ния зрения. Упражнения с отягощениями. | Упражнения с отягощениями.Сложные подачи.Отжимание, подтягивание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.1.стр.95. | текущий |
| 40 | 16.02 |  |  | Профилактика наруше­ния зрения. Имитация движения. | Имитация движения.Учебная игра.Подтягивание, отжимание, пресс. | Ч.3.Г.1.стр.95. | текущий |
| 41 | 18.02 |  | Физическое совершенствованиеВолейбол 10ч.  | ТБ. Исходные положения для выполнения подач. | Исходные положения для выполнения подач.Подтягивание, отжимание, пресс.Эстафеты с мячом. | Т.Б. на уроках спортиграх. | текущий |
| 42 | 25.02 |  |   | Верхняя передача мяча. | Верхняя передача мяча.Исходные положения для выполнения подач.Подтягивание, отжимание, пресс.Эстафеты с мячом. | Правила игры. | текущий |
| 43 | 02.03 |  |   | Верхняя передача мяча. | Верхняя передача мяча.Исходные положения для выполнения подач. Подтягивание, отжимание, пресс.Эстафеты с мячом. | Ч.3Г.2.стр.184. | текущий  |
| 44 | 04.03 |  |   |  Исходные положения для выполнения подач. | Верхняя передача мяча.Исходные положения для выполнения подач. Подтягивание, отжимание, пресс.Эстафеты с мячом. | Ч.3.Г.2.стр.177. | зачет |
| 45 | 09.03 |  |   | Выход под мяч. | Выход под мяч.Верхние передачи мяча.Исходные положения для выполнения подач. Подтягивание, отжимание, пресс.Эстафеты с мячом. | Ч.3.Г.2.стр.184. |  текущий |
| 46 | 11.03 |  |   | Выход под мяч. | Выход под мяч.Верхние передачи мяча.Исходные положения для выполнения подач. Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.184. |  текущий |
| 47 | 16.03 |  |   | Передачи мяча в парах. | Передачи мяча в парах.Выход под мяч.Верхние передачи мяча.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.ст.185. |  зачет |
| 48 | 30.03 |  |   | Прием мяча. | Прием мяча. Передачи мяча в парах с передвижениями. Выход под мяч.Подтягивание, отжимание, пресс.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.182. | текущий |
| 49 | 01.04 |  |  | Подача мяча. | Подача мяча. Прием мяча.Передачи мяча в парах с передвижениями. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.178. | текущий |
| 50 | 06.04 |  |  | Нападающий удар. | Нападающий удар. Подача мяча.Прием мяча. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.179. | зачет |
| 51 | 08.04 |  | Способы самостоятельной деятельности | Самонаблюдения. | Самонаблюдение за ин­дивидуальными показа­телями физической под­готовленности  | Ч.2.Г.5.стр.87. |  |
| 52 | 13.04 |  | Физическое совершенствованиеФутбол. 5ч. | Т.Б. Ведение мяча змейкой. | Ведение мяча змейкой.Эстафеты на отрезках.Подтягивание, отжимание, пресс. | Ч.3.Г.2.стр.188. | текущий |
| 53 | 15.04 |  |  | Удары по неподвижному мячу с места. | Удары по неподвижному мячу с места.Ведение мяча змейкой.Эстафеты на отрезках. Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.188. | текущий |
| 54 | 20.04 |  |  | Удары по катящемуся мячу. | Удары по катящемуся мячу.Удары по неподвижному мячу.Учебная игра. Развитие силы, ловкости, выносливости. | Ч3.г.2.стр.190. | текущий |
| 55 | 22.04 |  |  | Остановка катящегося мяча. | Остановка катящегося мяча.Удары по катящемуся мячу. . Развитие силы, ловкости, выносливости.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.190. | текущий |
| 56 | 27.04 |  |  | Передача и остановка мяча в парах. | Передача и остановка мяча в парах.Остановка катящегося мяча. . Развитие силы, ловкости, выносливости.Учебная игра. | Ч.3.Г.2.стр.191. | текущий |
| 57 | 29.04 |  | Физическое совершенствованиеЛегкая атлетика. 8 ч. | Т.Б. Старт с опорой на одну руку. | Бег60 м. Старт с опорой на одну руку.Низкий старт. Развитие силы, ловкости, выносливости. | Ч.3.г.2.стр.128. | текущий |
| 58 | 04.05 |  |  | Бег в гору и под гору. | Бег в гору и под гору.Равномерный бег Бег 60м. Низкий старт.Подвижные игры. | Ч.3.Г.2.стр.137. | текущий |
| 59 | 06.05 |  |  | Бег на короткие дистанции. | Бег 60 м.Бег до 1 км. Развитие силы, ловкости, выносливости.Подвижные игры. | Ч.3.Г.2.стр.129. | зачет |
| 60 | 11.05 |  |  | Равномерный бег. | Равномерный бег. Развитие силы, ловкости, выносливости.Подвижные игры. | Ч.3.Г.2.стр.128. | текущий |
| 61 | 13.05 |  |  | Прыжок в длину. | Прыжок в длину.Метание мяча.Преодоление препятствий.Подвижные игры. | Ч.3.Г.2.стр.141. | зачет |
| 62 | 18.05 |  |  | Прыжок в длину. | Прыжок в длину.Метание мяча.Преодоление препятствий.Подвижные игры. | Ч.3.Г.2.стр.141. | зачет |
| 63 | 20.05 |  |  | Метание мяча. | Метание мяча.Преодоление препятствий.Кросс Подвижные игры. | Ч.3.Г.2.стр.144.. | текущий |
| 64 | 25.05 |  |  | Метание мяча. | Метание мяча.Преодоление препятствий.Кросс Подвижные игры. | Ч.3.Г.2.стр.144.. | текущий |
| 65 | 27.05 |  | Знания о физической культуре | Физическая культура человека.(методика закаливания) | Закаливание организ­ма. Правила безопасно­сти  | Ч.1.Г.3.стр.36. | текущий |
| Итого - 65часа |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**Протокол заседания методического совета от 23.08. 2021 года № 187 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова подпись руководителя МС Ф.И.О. |  | **СОГЛАСОВАНО**Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова подпись Ф.И.О.23 августа 2021 года |