МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ВИКТОРА РОМАНОВИЧА ПОЛИКАНОВА НИКОЛАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО:**  заместитель  директора по УВР  Шаймарданова А.Р    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **УТВЕРЖДЕНО:**  директор    Павлюкова И.А    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**на 2020– 2021 учебный год**

**по предмету физическая культура**

**6 класс.**

Доржиев С.Д.

учитель физической культуры

**Пояснительная записка.**

**1. Цели и задачи программы.**

Главная цель программы – это формирование личности. Готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Специфической целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

-Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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.

**2.Содержание программы**

Основы знаний: Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах. Простые правила по видам спорта.

Гимнастика с элементами акробатики: Организующие команды и приёмы. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Обще развивающие упражнения. Висы и упоры.

Кроссовая подготовка: Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

Лёгкая атлетика: Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега. Техника прыжка с места и с разбега в длину, в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения.

Спортивные игры.

Баскетбол (мини-баскетбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на баскетболе (мини-баскетболе). Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам.

Волейбол: Основные приёмы. Правила Т. Б. на занятиях по волейболу. Игра по правилам.

Футбол (мини-футбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на занятиях по футболу (мини-футболу). Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Национально региональный компонент.

История возникновения и развития физической культуры и спорта в Республике Адыгея и

г. Адыгейск. Лучшие спортсмены Республики Адыгея и г. Адыгейск. Сюжетно образные, ролевые национальные адыгейские игры.

**3. Планируемые результаты.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 6 класса 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. Знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся 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. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. 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 поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;

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

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-уметь проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-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 потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физическая культура:

-владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15-20 минут; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»;

-в метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч 150г. с места и с разбега (10-12м.) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 м.; метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-15м.;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине и на брусьях; опорные прыжки через козла в длину мальчики и в ширину девочки; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

-в спортивных играх; играть в спортивные игры по упрощённым правилам; 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 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; участвовать в соревнованиях по видам спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самонаблюдение.

**Метапредметные результаты.**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение 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;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления основного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировать и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, развитие его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и двигательного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-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 зданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы принятий общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физическая культура:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-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;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты.**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «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;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и способностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физических нагрузок, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладения основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

-знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснить и объективно оценивать технику их выполнения;

-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;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владения необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведение дневника самонаблюдения.

**4. Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 6 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Вид программного материала | Количество часов | Четверти | | | |
| I | II | III | IV |
| I. | Базовая часть | 54 | | | | |
| 1.1. | Основы знаний по физической культуре. | В процессе уроков (8 часов) | | | | |
| 1.2. | Баскетбол (мини баскетбол) | 6 | - | 6 | - | - |
| 1.3. | Волейбол | 6 | - | - | 6 | - |
| 1.4. | Лёгкая атлетика | 18 | 8 | 2 | 2 | 6 |
| 1.5. | Кроссовая подготовка | 12 | 6 | - | - | 6 |
| 1.6. | Гимнастика | 12 | - | 6 | 6 | - |
| II. | Вариативная часть | 14 | | | | |
| 2.1. | Национально региональный компонент. | В процессе уроков (12%) | | | | |
| 2.2. | Баскетбол | 3 | - | - | 3 | - |
| 2.3. | Волейбол | 3 | - | - | 3 | - |
| 2.4. | Футбол | 8 | 4 | - | - | 4 |
| III. | Количество часов. | 68 | 18 | 14 | 20 | 16 |

**5. Тематический план для 6 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание курса** | **Кол-во часов** | **Тематическое планирование** | **Требования к уровню подготовленности учащихся** |
| I. | (8 часов) Знания о физической культуре | | | |
| 1. | История физической культуры | В процессе урока | Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России. Первые олимпийские чемпионы. | *Знать (понимать):*  -Историю возрождения и развития Олимпийских игр. |
| 2. | Базовые понятия физической культуры | В процессе урока | Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы, влияющие на форму осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. | *Знать (понимать):*  -Основные показатели физического развития.  -Правила составления комплексов упражнений. |
| 3. | Физическая культура человека | В процессе урока | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями. | *Знать (понимать):*  -основное содержание режима дня.  -гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений.  -правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.  -правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями. |
| II. | (2 часа) Способы (двигательной) физкультурной деятельности. | | | |
| 1. | Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.  Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений | *Уметь:*  -составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;  -выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. |
| 2. | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 | Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы.  Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. | *Уметь:*  - подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. |
| III. | (54 часа) Физическое совершенствование | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | *Уметь:*  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью | 34 | Прыжки на скакалке. Поднимание туловища, лёжа на спине за 1 мин. Метание набивного мяча разными способами. Отжимание от пола. Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. Подтягивание на высокой и на низкой перекладине. | *Уметь:*  - выполнять прыжки через скакалку;  -выполнять поднимание туловища, лёжа на спине;  -выполнять отжимание, приседание и подтягивание;  -выполнять метание мяча 1 кг.  2 кг. и 3 кг. |
| Гимнастика с основами акробатики | 18 | Организующие команды и приёмы: Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180 ◦ ; кувырок назад из стойки на лопатках в шпагат. Стоики: на голове и руках, мост, на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.  Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).  Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные обще развивающие и танцевальные движения (мягкий, высокий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  Передвижения по гимнастической скамейке, ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).  Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического коня с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастической скамейке.  Упражнения общей физической подготовки. | *Уметь:*  - выполнять строевые упражнения;  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации. |
| Лёгкая атлетика | 18 | Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега.  Упражнения общей физической подготовки. | *-Уметь:*  -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;  -выполнять легкоатлетические упражнения. |
| Кроссовая подготовка | 12 | Кроссовый бег по кругу и по пересечённой местности 1000 – 3500 м. Упражнения общей физической подготовки. | *-Умет:*  - выполнять кроссовый бег;  - восстанавливать дыхание. |
| Спортивные игры | 26  9  9  8 | Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам.  Упражнения общей физической подготовки.  Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Игра в волейбол по упрощённым правилам.  Упражнения общей физической подготовки.  Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы;  остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.  Упражнения общей физической подготовки. | *Уметь:*  - выполнять игровые действия в футболе 9мини-футбол), баскетболе (мини-баскетболе) и волейболе;  - играть по правилам. |
| IV. | Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | По кален-дар –  ному плану | Участие в соревнованиях. | *Уметь:*  -выполнять Т.Б. во время поездки на соревнования;  -выполнять Т.Б. на соревнованиях;  -участвовать в соревнованиях по видам. |
| V. | Национально-региональный компонент | В процессе урока  (12%) | Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. История развития спорта в РА. Лучшие спортсмены РА и г. Адыгейск. | *Уметь:*  -играть в подвижные игры;  -знать историю развития физической культуры и спорта в Адыгее. |

**6. Календарно-тематический план для 6 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **раздел и тема урока** | **дата проведения урока** | | **домашнее задание** |
| **по плану** | **по факту** |
| **I четверть** | | | | |
| 1 | Л./А.Т. Б. на уроках физкультуры. Возрождение Олимпийских игр. Техника бега на короткие дистанции.  (НРК). *Развитие физической культуры и спорта в Р. А.* |  |  | Прыжки на скакалке 3х20.  Стр. 6-10,  128-131. |
| 2 | Л./А. Зарождение олимпийского движения в Росси. **Контроль** техники бега 30м. (НРК). *Олимпийские призёры и чемпионы Р.А.* |  |  | Прыжки на скакалке 3х20.  Стр. 11-13,  129-131 |
| 3 | Л./А. Первые олимпийские чемпионы. Техника равномерного бега на длинные дистанции. **Контроль** бега 1000м. |  |  | Отжимание 3х16 Стр. 14-16,  131-132. |
| 4 | Л./А. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Техника эстафетного бега. |  |  | Отжимание 3х16  Стр.17-23,  132-134. |
| 5 | Л./А. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. **Контроль** техники бега 60м. (НРК). *Захватить противника.* |  |  | Отжимание 3х16 Стр. 17-23,  128-131. |
| 6 | Л./А. Основные правила развития физических качеств. Техника бега с преодолением препятствий. |  |  | Приседание 3х20  Стр. 24-26,  135-136. |
| 7 | Л./А. Доступность физической нагрузки. Техника метания малого мяча.  (НРК). *Закрытые глаза.* |  |  | Приседание 3х20  Стр.26-29,  144-145. |
| 8 | Л./А. Непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок. **Контроль** техники метания малого мяча. |  |  | Приседание 3х20  Стр. 29-33, 135. |
| 9 | Футбол. Правила Т. Б. на занятиях по футболу. Основные правила игры в футбол. Ведение мяча. |  |  | Отжимание 3х18 Приседание 3х20 Стр. 184-188. |
| 10 | Футбол. Передачи мяча в разных направлениях на разные расстояния. Остановка мяча. |  |  | Отжимание 3х18  Стр. 188-189. |
| 11 | Футбол. **Контрольное** тестирование по футболу. Удары с разбега по катящемуся мячу. |  |  | Отжимание 3х18  Стр. 188-189. |
| 12 | Футбол. Технические и тактические действия в футболе. |  |  | Приседание 3х20  Стр. 189-190. |
| 13 | Кроссовая подготовка. Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 1000м. |  |  | Приседание 3х20  Стр. 136-138. |
| 14 | Кроссовая подготовка. Планирование и организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Кроссовый бег 1200м. (НРК). *Драчливый баран.* |  |  | Приседание 3х20 Стр. 34-35,  136-138. |
| 15 | Кроссовая подготовка. Закаливание. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 1500м. (НРК). *Слепой медведь.* |  |  | Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 36-39,  136-138. |
| 16 | Кроссовая подготовка. Правила Т.Б. и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Кроссовый бег 1700 м. (НРК). *Журавлиная борьба.* |  |  | Прыжки на скакалке 3х25.  Стр. 40-42,  136-138. |
| 17 | Кроссовая подготовка. Занятия общей физической подготовкой. Кроссовый бег 1900 м. (НРК). *Метание камня.* |  |  | Отжимание с хлопками 3х10. Стр. 43-45,  136-138. |
| 18 | Кроссовая подготовка. Оценка физической подготовленности. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 2000 м. (НРК). *Прыжок лягушки.* |  |  | Отжимание с хлопками 3х10. Стр. 46-49,  136-138. |
| **II четверть** | | | | |
| 19 | Баскетбол. Т. Б. на занятиях по баскетболу. Основные правила баскетбола. Технические действия без мяча. |  |  | Приседание на одной ноге 3х10.  Стр.156-164. |
| 20 | Баскетбол. **Контрольное** тестирование по баскетболу. Простые правила игры в баскетбол. |  |  | Приседание на одной ноге 3х10. Стр. 156-173. |
| 21 | Баскетбол. Передача и ловля мяча разными способами. Игра по правилам. |  |  | Приседание на одной ноге 3х10.  Стр. 164-165, 172-173. |
| 22 | Баскетбол. Ведение мяча разными способами. **Контрольные** тесты по баскетболу. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15.  Стр. 165-171 |
| 23 | Баскетбол. Бросок мяча по кольцу разными способами. Игра по правилам. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15.  Стр. 168-169. |
| 24 | Баскетбол. Совершенствование технических приёмов. **Контрольное** тестирование по баскетболу. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15.  Стр. 169-170. |
| 25 | Гимнастика. Т. Б. на занятиях по гимнастике. Дневник самонаблюдения. Упражнения для коррекции фигуры. (НРК). *Захватить противника.* |  |  | Приседание с выпрыгиванием.  Стр. 49-50,  91-95. |
| 26 | Гимнастика. Упражнения для профилактики нарушений зрения и осанки. **Контрольное** тестирование по ОФП. (НРК). *Подлог шапки.* |  |  | Отжимание с хлопками 3х10. Стр. 95-101. |
| 27 | Гимнастика. Техника акробатических комбинаций (НРК). *Драчливый баран.* |  |  | Отжимание с хлопками 3х10.  Стр. 102-104. |
| 28 | Гимнастика. Техника выполнения опорного прыжка. (НРК). *Журавли-журавушки.* |  |  | Отжимание с хлопками 3х10.  Стр. 104-107. |
| 29 | Гимнастика. Техника выполнения упражнений на бревне и перекладине. **Контрольное** тестирование по ОФП. (НРК). *Журавлиная борьба.* |  |  | Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 107-114. |
| 30 | Гимнастика. Техника выполнения упражнений на бревне и перекладине. **Контрольное** тестирование по ОФП. (НРК). *Журавлиная борьба.* |  |  | Прыжки на скакалке 3х25.  Стр. 107-114. |
| 31 | Л./А. Техника прыжка в высоту с разбега. (НРК). *Стрелок.* |  |  | Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 139-141. |
| 32 | Л./А. **Контроль** техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). *Захватить флаг.* |  |  | Встречные махи. лёжа на спине 3х15.  Стр. 139-141. |
| **III четверть** | | | | |
| 33 | Баскетбол. Совершенствование техники бросков по кольцу разными способами. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15.  Стр. 168-169. |
| 34 | Баскетбол. Броски мяча по кольцу разными способами. **Контрольное** тестирование по баскетболу. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15.  Стр. 169-170. |
| 35 | Баскетбол. Совершенствование технико-тактических действий баскетболистов. |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12.  Стр. 171-173. |
| 36 | Гимнастика. **Контрольные** тесты по О.Ф.П. Кувырки вперёд и назад.  (НРК). *Прыжок лягушки.* |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12. |
| 37 | Гимнастика. Боковой переворот, мост, стойка на лопатках.  (НРК). *Захватить флаг.* |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х12.  Стр. 102-104. |
| 38 | Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций.  (НРК). *Захватить флаг.* |  |  | Отжимание с хлопками 3х12. Стр. 102-104. |
| 39 | Гимнастика. **Контроль** техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК). *Захватить флаг.* |  |  | Отжимание с хлопками 3х12. Стр. 102-104. |
| 40 | Гимнастика. Совершенствование техники лазания по канату.  (НРК). *Подлог шапки.* |  |  | Отжимание от пола 3х15. Стр124-127. |
| 41 | Гимнастика. **Контроль** техники лазания по канату. Лазание по гимнастической стенке. (НРК). *Подлог шапки.* |  |  | Прыжки на скакалке 3х25. Стр124-128. |
| 42 | Волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. |  |  | Прыжки на скакалке 3х25.  Стр.181-184. |
| 43 | Волейбол. Совершенствование техники подач разными способами. **Контрольное** тестирование по волейболу. |  |  | Прыжки на скакалке 3х25.  Стр.176-181. |
| 44 | Волейбол. Совершенствование технических приёмов и тактических действий посредством игры. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15.  Стр. 176-184. |
| 45 | Волейбол. **Контрольное** тестирование по волейболу. Учебная игра. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15.  Стр. 173-184. |
| 46 | Волейбол. Основные правила волейбола. Игра по правилам. |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15.  Стр.173-176. |
| 47 | Волейбол. Совершенствование приёма и передачи мяча. |  |  | Приседание на одной ноге 3х10.  Стр. 181-184. |
| 48 | Волейбол. Тактические действия. **Контрольное** тестирование по волейболу. |  |  | Приседание на одной ноге 3х10.  Стр. 176-184. |
| 49 | Волейбол. Передачи для нападающего удара. Учебная игра. |  |  | Приседание на одной ноге 3х10. |
| 50 | Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. **Контрольное** тестирование по волейболу. |  |  | Отжимание с хлопками 3х12. |
| 51 | Л./А. Техника прыжка в высоту с разбега. (НРК). *Стрелок.* |  |  | Отжимание с хлопками 3х12. Стр. 139-141. |
| 52 | Л./А. **Контроль** техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). *Захватить флаг.* |  |  | Отжимание с хлопками 3х12.  Стр. 139-141. |
| **IV четверть** | | | | |
| 53 | Кроссовая подготовка. Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Кроссовый бег 2300м. (НРК). *Захватить флаг.* |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х13.  Стр. 136-138. |
| 54 | Кроссовая подготовка. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 2500м.  (НРК). *Закрытые глаза.* |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х13.  Стр. 136-138. |
| 55 | Кроссовая подготовка. Кроссовый бег 2800м. (НРК). *Метание камня.* |  |  | Приседание с выпрыгиванием 3х13.  Стр. 136-138. |
| 56 | Кроссовая подготовка. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 3000м.  (НРК). *Подлог шапки.* |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15.  Стр. 136-138. |
| 57 | Кроссовая подготовка. Кроссовый бег  3200м. (НРК). *Стать в угол.* |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15.  Стр. 136-138. |
| 58 | Кроссовая подготовка. **Контроль** техники и тактики кроссового бега 3500м.  (НРК). *Захватить флаг.* |  |  | Встречные махи, лёжа на спине 3х15.  Стр. 136-138. |
| 59 | Л./А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. **Контроль** техники бега 30м. (НРК). *Метание камня.* |  |  | Прыжки на скакалке 3х25.  Стр. 129-131. |
| 60 | Л./А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. **Контроль** техники бега 60м. (НРК). *Метание камня.* |  |  | Прыжки на скакалке 3х25.  Стр. 129-131. |
| 61 | Л./А. Совершенствование техники гладкого бега на длинные дистанции. (НРК). *Закрытые глаза.* |  |  | Прыжки на скакалке 3х25.  Стр. 131-132. |
| 62 | Л./А. **Контроль** техники гладкого бега на 1000 и 2000 м. (НРК). *Подлог шапки.* |  |  | Отжимание с хлопками 3х13.  Стр. 131-132. |
| 63 | Л./А. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. (НРК).  *Перетягивание верёвки.* |  |  | Отжимание с хлопками 3х13.  Стр. 141-144. |
| 64 | Л./А. **Контроль** техники прыжка в длину с разбега. (НРК). *Журавлиная борьба.* |  |  | Отжимание с хлопками 3х13. Стр. 141-144. |
| 65 | Футбол. Совершенствование техники передач и остановки мяча на разные расстояния. |  |  | Челночный бег 3х10, 2 раза.  Стр. 184-190 |
| 66 | Футбол. Совершенствование техники ударов по воротам. Учебная игра. |  |  | Челночный бег 3х10, 2 раза.  Стр. 184-190 |
| 67 | Футбол. Совершенствование техники ведения мяча. **Контрольное** тестирование по футболу. |  |  | Челночный бег 3х10, 2 раза.  Стр. 184-190 |
| 68 | Футбол. Совершенствование технических и тактических приёмов в футболе. |  |  | Челночный бег 3х10, 2 раза.  Стр. 184-190 |
| **всего 68** | | | | |

**7. Контрольные нормативы 6 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров. | 5.5 | 6.2 | - | 5.7 | 6.3 | - |
| Бег 60 метров. | 10.7 | 11.4 | - | 10.9 | 11.4 | - |
| Шестиминутный бег. | 1.300 | 1.200 | - | 1.030 | 830 | - |
| Бег 1000 метров. | 5.30 | 6.30 | - | 6.30 | 7.30 | - |
| Бег 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |
| Челночный бег 3х10. | 8.7 | 9.3 | - | 9.3 | 10.0 | - |
| Прыжки в длину с места. | 160 | 145 | - | 145 | 135 | - |
| Прыжки в высоту с разбега. | 105 | 90 | - | 100 | 80 | - |
| Прыжки в длину с разбега. | 3.30 | 2.85 | - | 2.85 | 2.45 | - |
| Бросок набивного мяча. | 9 | 7 | - | 7 | 5 | - |
| Метание малого мяча | 35 | 26 | - | 22 | 14 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 18 | 13 | 1 | 14 | 9 | 1 |
| Подтягивание на перекладине. | 5 | 3 | 1 | 16 | 10 | 1 |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 36 | 31 | 1 | 31 | 22 | 1 |
| Наклон вперёд из положения сидя. | 9 | 5 | - | 12 | 9 | - |
| Прыжки на скакалке. | 38 | 35 | 1 | 40 | 38 | 1 |
| Приседание (количество раз/мин). | 47 | 45 | 2 | 45 | 43 | 2 |
| Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. | 9 | 7 | 1 | 8 | 6 | 1 |
| Кросс 1500 метров. | 9.05 | 9.40 |  | 9.10 | 10.00 |  |
| Кросс 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |

.