



## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта ООО, примерной рабочей программы В.И. Ляха «Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха, М.Я. Виленского 5-9 классы», (М.: Просвещение, 2019), образовательной программы и учебного плана МАОУ Гимназии им А.А. Пушкина на 2021-2022 учебный год, а так же, на основе программы воспитания гимназии, направленной на достижения обучающимися личностных результатов, основанных на базовых национальных ценностях российского общества.

Программа рассчитана на 102ч. в год (3 час в неделю). В связи с переходом на пятидневный режим обучения и сложившейся эпидемиологической ситуацией в 2021-2022 учебном году, уроки физической культуры реализуются через базисный учебный план (1 час) ФГОС и внеурочную деятельность (2 часа).

Помимо практических занятий на уроках физической культуры отводится место теоретическим знаниям. В связи с этим долго болеющие, освобожденные обучающиеся должны вовремя освобождения от физических нагрузок выполнять задания теоретического характера. В начале нового вида спорта проводятся уроки по технике безопасности и истории развития. Контроль знаний по данным вопросам может проводиться в виде тестирования или подготовки проекта (доклада) по данной теме.

Рабочая программа имеет **цель** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения трудовой деятельности и активного отдыха.

Способствуют решению следующих **задач**:

- на содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- на формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности;
- на закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- на формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### ***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### ***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Предметные результаты:***

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Содержание курса**

По разделу «**Легкая атлетика**» - 28 часа. Бег на короткие дистанции; бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега и с места. Метание мяч на дальность и в цель. Выполнение обязанности судьи в легкоатлетических видах спорта. Российские атлеты и их вклад в мировой легкоатлетический спорт.

По разделу «**Баскетбол**» - 14 часов. Игра в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять обязанности судьи-секретаря. Российские баскетболисты и их вклад в мировой спорт.

По разделу «*Гимнастика*» - 18 часов. Выполнять акробатические упражнения, упражнения на разновысоких (Д.) и параллельных (Ю.) брусьях; выполнять опорный прыжок; лазать по канату. Российские гимнасты и их вклад в мировой спорт.

По разделу «*Футбол*» - 10 часов. Д.: выполнять основные приёмы футбола; Ю.: играть в футбол по упрощённым правилам. Российские футболисты и их вклад в мировой спорт.

По разделу «*Волейбол*» - 14 часов. Игра в волейбол по упрощённым правилам; выполнять обязанности судьи в поле; выполнять обязанности судьи-секретаря. Российские волейболисты и их вклад в мировой спорт.

#### Учебно-тематическое планирование

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Теоретические сведения	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	18
3	Баскетбол	15
4	Гимнастика	23
5	Футбол	17
6	Волейбол	17
7	Лёгкая атлетика	12
	Всего	102

**Рабочая программа по физической культуре для 6 класса.**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Форма диагностики и контроля	Дата проведения	
					План	Коррекция
<b>Легкая атлетика 18 часов.</b>						
<b>Овладение техникой спринтерского бега.</b>						
1.	История легкой атлетики. Российские атлеты и их вклад в мировой легкоатлетический спорт. Техника безопасности на уроках л/а. Техника спринтерского бега.	Объяснение материала	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Запоминают правила безопасности на занятиях. Российские атлеты и их вклад в мировой легкоатлетический спорт.	Доклад/ беседа		
2.	Техника спринтерского бега. Высокий старт.	Комбинированный	Практическая работа. Беговая разминка, О.Р.У. , бег с ускорением от 30 до 50	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
3.	Финиширование в спринтерском беге.	Комбинированный	Практическая работа Беговая разминка, О.Р.У. , бег с ускорением от 30 до 50 м. Особенности бега на финише.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
4	Бег 30 м. Челночный бег.	Комбинированный	О.Р.У. Практическая работа Беговая разминка. Бег 30м. На результат.	Зачёт		
<b>Овладение техникой прыжка в длину и с разбега.</b>						
5	Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У., беговые упражнения, прыжки в длину с места с 7-9 шагов, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
6.	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Приземление.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У., беговые упражнения, прыжки в длину с места с 7-9 шагов, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
7		Комбинированный	Практическая работа	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		

	Прыжки в длину с полного разбега.	нный		<i>часов внеурочной деятельности)</i>		
8	Прыжки в длину с разбега на результат.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У, беговые упражнения, прыжки в длину с полного разбега	Зачёт		
<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</b>						
9	Техника метания малого мяча в цель.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метания мяча в группах в цель.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
10	Техника метания малого мяча на дальность.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метания мяча в парах, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
11	Метание малого мяча на результат	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метания мяча в парах, подвижные игры	Зачёт		
12	Метания малого мяча на дальность из различных исходных положений.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метания мяча в парах, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
<b>Овладение техникой длительного бега.</b>						
13	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мин.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, равномерный бег 10 – 12 минут.			
14	Бег в равномерном темпе от 10 до 15 мин.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, равномерный бег 10 – 12 минут.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
15 – 16	Скоростно-силовая подготовка.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения. Подвижные игры с элементами бега.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
17-18	Бег 1000м.	Комбинированный	Практическая работа. Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.			

УУД К.- слушать и слышать друг друга, работать в группе; Р.- самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию; П.- проходить тестирование бега на 30 м., 60 м., 1000 м., прыжки в длину с разбега, с места и метания мяча. Личностные УУД – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

**Баскетбол 15 часов.**

**Овладение техникой перемещений, ловли и передачи мяча.**

19	Техника безопасности на занятиях баскетбола. История баскетбола. Российские баскетболисты и их вклад в мировой спорт. Техника перемещений.	Объяснение материала	Практическая работа. Российские баскетболисты и их вклад в мировой спорт. Освоение техники безопасности на занятиях баскетбола и история развития игры в баскетбол. Разминка, перемещения приставными шагами, остановка прыжком, остановка двумя шагами, повороты на месте и в движении.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
20	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Комбинированный	Практическая работа Разминка. Выполнение ловли и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игра «10 передач».	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
21	Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Комбинированный	Разминка. Выполнение ловли и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игра «10 передач».			

**Овладение техники ведения мяча.**

22	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	Объяснение материала	Практическая работа Разминка, выполнение ведения мяча на месте и в движении по прямой. Игра «10 передач».	Учет в игре. (занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
23.	Ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнение ведения мяча в парах с изменением движения и скорости. Игра	Учет в игре. (занятие за счет часов внеурочной деятельности)		

			«10 передач».	<i>деятельности)</i>		
24	Ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнение ведения мяча в парах с изменением движения и скорости. Игра «10 передач».	Учет в игре.		
<b>Овладение техникой бросков мяча.</b>						
25	Броски одной и двумя руками с места.	Объяснение материала	Практическая работа Разминка, выполнения ловли и передачи мяча в парах в движении, броски с места. Подвижная игра.	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
26	Броски в движении.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения ловли и передачи мяча в парах в движении, броски в движении. Подвижная игра.	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
27	Штрафные броски	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения ловли и передачи мяча в парах в движении, броски в движении и штрафные. Подвижная игра.	Зачёт		
<b>Освоение техникой защиты, тактики и игрой по упрощенным правилам.</b>						
28	Индивидуальная тактика защиты. Вырывание и выбивание мяча.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, в парах вырывание и выбивание мяча, игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
29	Тактика свободного нападения	Комбинированный	Практическая работа Разминка, работая в группах выполняют позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		

30	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, работая в группах выполняют позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	Учет в игре.		
31	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, работая в группах выполняют над нападением быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
32-33	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, работая в группах выполняют задание взаимодействие двух игроков. Игра по упрощенным правилам.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
<p><i>К. -слушать и слышать друг друга, добывать не достающую информацию с помощью вопросов. Р. - проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П. - выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в баскетбол по упрощенным правилам.</i></p> <p><i>Л. - развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.</i></p>						
<b>ГИМНАСТИКА 23 часа.</b>						
<b>Акробатические упражнения и комбинации.</b>						
34.	История гимнастики. Российские гимнасты и их вклад в мировой спорт. Т.Б. на занятиях гимнастики. Кувырок вперед и назад.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. выполнение строевых упражнений, кувырок вперед и назад. Российские гимнасты и их вклад в мировой спорт	Доклад		
35	Два кувырка вперед слитно ,стойка на лопатках и мостик из положение лежа.	Усвоение	Практическая работа О.Р.У. выполнение строевых упражнений, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
36	Акробатическая комбинация.		Практическая работа О.Р.У. со скакалками, стойка на лопатках, упражнения на гибкость, акробатическая связка.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		

<b>Опорные прыжки.</b>						
37	Прыжок ноги врозь через козла.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У., круговая тренировка, опорный прыжок через козла. Козёл в ширину 100-110 см.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
38	Прыжок через козла ноги врозь,	Закрепление	Практическая работа О.Р.У., круговая тренировка, опорный прыжок. Козёл в ширину 100-110 см	Зачет		
39	Совершенствование техники прыжка через козла ноги врозь,	Усвоение	Практическая работа О.Р.У., круговая тренировка, опорный прыжок. Козёл в ширину 100-110 см.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</b>						
40 41	Разучить упражнения на брусьях.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. с гимнастическими палками, работа в группах Мальчики: Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.х по индивидуальному плану.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
42	Комбинация упражнений на брусьях.	Закрепление	Практическая работа О.Р.У. с гимнастическими палками, работа в групп Мальчики: Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	Зачет		
43	Повторить упражнения на брусьях.	Усвоение	Практическая работа О.Р.У. с	<i>(занятие за счет</i>		

			гимнастическими палками, работа в группах по индивидуальному плану.	<i>часов внеурочной деятельности)</i>		
<b>Упражнения на бревне.</b>						
44	Упражнения на бревне.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. с повышенной амплитудой, упражнения на бревне на равновесие. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
45	Комбинация упражнений на бревне.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. с повышенной амплитудой, упражнения на бревне на равновесие. . Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	Зачет		
46	Повторить упражнения на бревне.	Усвоение	Практическая работа О.Р.У. с повышенной амплитудой, упражнения на бревне на равновесие. . Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
<b>Лазанье по гимнастической лестнице, канату.</b>						
47	Лазанье по гимнастической стенке	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, упражнения на гимнастической стенке.			
48	Лазанье по канату в три приёма.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. с набивными мячами, лазанье по канату, круговая тренировка.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
49-50	Лазанье по канату	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. с набивными мячами, лазанье по канату, круговая тренировка.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
<b>Полоса препятствия.</b>						
51-52	Гимнастическая полоса препятствий.	Закрепление	Практическая работа О.Р.У. со скакалками, прыжки через скакалку, эстафеты с элементами гимнастики,			

			преодоление полосы препятствия.			
53-54	Полоса препятствий прохождение на время.	Применение знаний и умений	Практическая работа О.Р.У. со скакалками, прыжки через скакалку, эстафеты с элементами гимнастики, преодоление полосы препятствия.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
55-56	Гимнастическая полоса препятствий.	Закрепление	Практическая работа О.Р.У. со скакалками, прыжки через скакалку, эстафеты с элементами гимнастики, преодоление полосы препятствия.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
<i>К.- сотрудничать в ходе групповой работы. Р.- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П.- выполнять акробатические упражнения. Л.- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.</i>						
<b>Футбол 17 часов.</b>						
57	История футбола. Российские футболисты и их вклад в мировой спорт. Основные правила в футбол. Правила техники безопасности на футболе.	Объяснение нового материала	Изучают историю футбола. Соблюдают правила игры и технику безопасности на занятиях футбола. Российские футболисты и их вклад в мировой спорт.	Доклад		
58	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек футболиста.	Объяснение нового материала	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
59-60	Техника ударов по мячу и остановок.	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
61-62	Ведение мяча по прямой.	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.			
63-64	Ведение мяча с изменением направления.	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
65-66	Комбинация из освоенных элементов.	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами в	<i>(занятие за счет</i>		

		нный	парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.	<i>часов внеурочной деятельности)</i>		
67-68	Удары по воротам	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.	Зачёт		
69-70	Тактика свободного нападения.	Закрепление	Практическая работа Разминка с мячами, футбольные упражнения в парах, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Учёт в игре <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
71	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами, футбольные упражнения в парах, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Разминка с мячами, футбольные упражнения в парах, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Учёт в игре <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
72-73	Игра по упрощенным правилам	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами, футбольные упражнения в парах, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Учёт в игре		
<p><i>К.- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р.- адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. П.- выполнять комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Л.- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</i></p>						

**Волейбол 17 часов.**

**Освоение технических элементов волейбола.**

74.	Техника безопасности на занятиях волейбола. История волейбола. Российские волейболисты и их вклад в мировой спорт.	Объяснение нового материала	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Знать технику безопасности. Российские волейболисты и их вклад в мировой спорт.	Доклад ( <i>занятие за счет часов внеурочной деятельности</i> )		
75-76.	Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения продвижений, остановок, поворотов и стоек, игра в пионербол.	( <i>занятие за счет часов внеурочной деятельности</i> )		
77.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения продвижений, Остановок, поворотов и стоек, игра в пионербол.			
78.	Техника нижней передачи над собой и в парах.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.	( <i>занятие за счет часов внеурочной деятельности</i> )		
79.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.	( <i>занятие за счет часов внеурочной деятельности</i> )		
80.	Передача мяча над собой и через сетку.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.			
81.	Техника нижней передачи над собой и в парах.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.	( <i>занятие за счет часов внеурочной деятельности</i> )		

82	Передача мяча над собой и через сетку.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
83	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинированный	Практическая работа разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.	Зачёт		
84.	Техника нижней подачи.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах. Работа в парах над техникой нижней подачи.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
85.	Техника верхней подачи.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах. Работа в парах над техникой верхней подачи.	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
86	Совершенствование техники подачи.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах. Работа в парах над техникой подачи.	Учет в игре.		
87-88	Игра в мини-волейбол.	Комбинированный	Практическая работа	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
89-90	Игра в мини-волейбол.	Комбинированный	Практическая работа	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		

К.- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать не достающую информацию с помощью вопросов. Р.- проектирование траекторию развития через включение в новые виды деятельности и форма сотрудничества. П.- выполнять приёмы и передачи мяча в парах и игровой деятельности Л.- развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.

**Легкая атлетика 12 часов.**

**Овладение техникой спринтерского бега.**

91.	История легкой атлетики. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Российские атлеты и их вклад в мировой легкоатлетический спорт. Техника спринтерского бега.	Объяснение материала	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Запоминают правила безопасности на занятиях. Российские атлеты и их вклад в мировой легкоатлетический спорт.	Доклад		
92.	Техника спринтерского бега.	Комбинированный	Практическая работа Беговая разминка, О.Р.У. , высокий старт от 10 до 15 м., подвижная игра.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
93.	Техника спринтерского бега.	Закрепление	Практическая работа Беговая разминка, О.Р.У. , бег с ускорением от 30 до 40 м., подвижная игра.	Зачет		

**Овладение техникой прыжка в длину и с разбега.**

94.	Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У., беговые упражнения, прыжки в длину с места с 7-9 шагов, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
95.	Техника прыжка в длину с разбега.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У., беговые упражнения, прыжки в длину с места с 7-9 шагов, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
96.	Техника прыжка в длину с разбега.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У., беговые упражнения, прыжки в длину с места с 7-9 шагов, подвижные игры.			

**Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.**

97.	Техника метания малого мяча в цель.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метания мяча в	<i>(занятие за счет часов внеурочной)</i>		
-----	-------------------------------------	----------------------	------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	--	--

			группах в цель.	<i>деятельности)</i>		
98.	Техника метания малого мяча на дальность.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метание мяча в парах, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
99.	Метания малого мяча на результат.	Комбинированный	О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метание мяча в парах, подвижные игры.			
<b>Овладение техникой длительного бега.</b>						
100.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, равномерный бег 10 – 12 минут.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
101.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, равномерный бег 10 – 12 минут.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
102.	Бег 1000 метров.		О.Р.У. в парах, беговые упражнения, бег 1000 метров на время.	Зачёт		
<p><i>УУД К.- слушать и слышать друг друга, работать в группе; Р.- самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию; П.- проходить тестирование бега на 30 м., 60 м., 1000 м., прыжки в длину с разбега, с места и метания мяча. Личностные УУД – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</i></p>						

## ПРИЛОЖЕНИЕ

к рабочей программе по физической культуре.

Данное приложение разработано на основе письма Министерство Образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 «ОБ ОЦЕНИВАНИИ И АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ»

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10-15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно - сосудистая система(неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. - первый год обучения, 10-15 мин. - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно - кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах

руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Министерство образования Российской Федерации обращает внимание учителей, руководителей общеобразовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ.

Прежде всего следует иметь в виду, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми.

Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой <\*>.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

### **Примерные вопросы**

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

### **Примерные виды практических заданий**

(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

**Рабочая программа по физической культуре для 6 класса (подготовительная группа)**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Форма диагностики и контроля	Дата проведения	
					План	Коррекция
<b>Легкая атлетика 16 часов.</b>						
<b>Овладение техникой спринтерского бега.</b>						
1.	История легкой атлетики. Техника безопасности на уроках л/а. Российские атлеты и их вклад в мировой легкоатлетический спорт. Техника спринтерского бега.	Объяснение материала	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Запоминают правила безопасности на занятиях. Российские атлеты и их вклад в мировой легкоатлетический спорт.	Доклад/ беседа		
2.	Техника спринтерского бега. Высокий старт.	Комбинированный	Практическая работа. Беговая разминка, О.Р.У. , бег с ускорением от 30 до 50	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
3.	Финиширование в спринтерском беге.	Комбинированный	Практическая работа Беговая разминка, О.Р.У. , бег с ускорением от 30 до 50 м. Особенности бега на финише.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
4	Бег 30 м. Челночный бег.	Комбинированный	О.Р.У. Практическая работа Беговая разминка. Бег 30м.			
<b>Овладение техникой прыжка в длину и с разбега.</b>						
5	Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У., беговые упражнения, прыжки в длину с места с 7-9 шагов, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
6.	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Приземление.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У., беговые упражнения, прыжки в длину с места с 7-9 шагов, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
7	Прыжки в длину с полного разбега.	Комбинированный	Практическая работа			
8	Прыжки в длину с разбега	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У, беговые	<i>(занятие за счет</i>		

		нный	упражнения, прыжки в длину с полного разбега	<i>часов внеурочной деятельности)</i>		
<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</b>						
9	Техника метания малого мяча в цель.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метания мяча в группах в цель.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
10	Техника метания малого мяча на дальность.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метания мяча в парах, подвижные игры.			
11	Метание малого мяча	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метания мяча в парах, подвижные игры	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
12	Метания малого мяча на дальность из различных исходных положений.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метания мяча в парах, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
<b>Овладение техникой длительного бега.</b>						
13	Бег в равномерном темпе от 4 до 6 мин.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, равномерный бег 14-6 минут.			
14	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 мин.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, равномерный бег 5-8 минут.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
15	Скоростно-силовая подготовка.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения. Подвижные игры с элементами бега.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
16	Бег 1000м.	Комбинированный	Практическая работа. Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений. Бег 1000 м без учета времени.			

УУД К.- слушать и слышать друг друга, работать в группе; Р.- самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию; П.- техника бега на 30 м., 60 м., 1000 м., прыжки в длину с разбега, с места и метания мяча. Личностные УУД – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

**Баскетбол 14 часов.**

**Овладение техникой перемещений, ловли и передачи мяча.**

17	Техника безопасности на занятиях баскетбола. История баскетбола. Российские баскетболисты и их вклад в мировой спорт. Техника перемещений.	Объяснение материала	Практическая работа Освоение техники безопасности на занятиях баскетбола и история развития игры в баскетбол. Разминка, перемещения приставными шагами, остановка прыжком, остановка двумя шагами, повороты на месте и в движении. Российские баскетболисты и их вклад в мировой спорт.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
18	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Комбинированный	Практическая работа Разминка. Выполнение ловли и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игра «10 передач».	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
19	Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Комбинированный	Разминка. Выполнение ловли и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игра «10 передач».			

**Овладение техники ведения мяча.**

20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	Объяснение материала	Практическая работа Разминка, выполнение ведения мяча на месте и в движении по прямой. Игра «10 передач».	Учет в игре. (занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
21.	Ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнение ведения мяча в парах с изменением движения и скорости. Игра	Учет в игре. (занятие за счет часов внеурочной деятельности)		

			«10 передач».	<i>деятельности)</i>		
22	Ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнение ведения мяча в парах с изменением движения и скорости. Игра «10 передач».	Учет в игре.		
<b>Овладение техникой бросков мяча.</b>						
23	Броски одной и двумя руками с места.	Объяснение материала	Практическая работа Разминка, выполнения ловли и передачи мяча в парах в движении, броски с места. Подвижная игра.	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
24	Броски в движении.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения ловли и передачи мяча в парах в движении, броски в движении. Подвижная игра.	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
25	Штрафные броски	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения ловли и передачи мяча в парах в движении, броски в движении и штрафные. Подвижная игра.			
<b>Освоение техникой защиты, тактики и игрой по упрощенным правилам.</b>						
26	Индивидуальная тактика защиты. Вырывание и выбивание мяча.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, в парах вырывание и выбивание мяча, игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
27	Тактика свободного нападения	Комбинированный	Практическая работа Разминка, работая в группах выполняют позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		

28	Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, работая в группах выполняют позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	Учет в игре.		
29	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, работая в группах выполняют над нападением быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
30	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, работая в группах выполняют задание взаимодействие двух игроков. Игра по упрощенным правилам.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		

*К. - слушать и слышать друг друга, добывать не достающую информацию с помощью вопросов. Р. - проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П. - выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в баскетбол по упрощенным правилам.*

*Л. - развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.*

### **ГИМНАСТИКА 18 часов.**

#### **Акробатические упражнения и комбинации.**

31.	История гимнастики. Российские гимнасты и их вклад в мировой спорт. Т.Б. на занятиях гимнастики. Кувырок вперед и назад.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. выполнение строевых упражнений, кувырок вперед и назад. Российские гимнасты и их вклад в мировой спорт.	Доклад		
32	Два кувырка вперед слитно ,стойка на лопатках и мостик из положение лежа.	Усвоение	Практическая работа О.Р.У. выполнение строевых упражнений, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
33	Акробатическая комбинация.		Практическая работа О.Р.У. со скакалками, стойка на лопатках, упражнения на гибкость, акробатическая связка.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		

#### **Опорные прыжки.**

34	Прыжок ноги врозь через козла.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У., круговая тренировка, опорный прыжок через козла. Козёл в ширину 100-110 см.			
35	Прыжок через козла ноги врозь,	Закрепление	Практическая работа О.Р.У., круговая тренировка, опорный прыжок. Козёл в ширину 100-110 см	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
36	Совершенствование техники прыжка через козла ноги врозь,	Усвоение	Практическая работа О.Р.У., круговая тренировка, опорный прыжок. Козёл в ширину 100-110 см.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</b>						
37	Разучить упражнения на брусьях.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. с гимнастическими палками, работа в группах Мальчики: Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.х по индивидуальному плану.			
38	Комбинация упражнений на брусьях.	Закрепление	Практическая работа О.Р.У. с гимнастическими палками, работа в групп Мальчики: Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
39	Повторить упражнения на брусьях.	Усвоение	Практическая работа О.Р.У. с гимнастическими палками, работа в	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		

			группах по индивидуальному плану.	<i>деятельности)</i>		
<b>Упражнения на бревне.</b>						
40	Упражнения на бревне.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. с повышенной амплитудой, упражнения на бревне на равновесие. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.			
41	Комбинация упражнений на бревне.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. с повышенной амплитудой, упражнения на бревне на равновесие. . Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
42	Повторить упражнения на бревне.	Усвоение	Практическая работа О.Р.У. с повышенной амплитудой, упражнения на бревне на равновесие. . Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
<b>Лазанье по гимнастической лестнице, канату.</b>						
43	Лазанье по гимнастической стенке	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, упражнения на гимнастической стенке.			
44	Лазанье по канату в три приёма.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. с набивными мячами, лазанье по канату, круговая тренировка.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
45	Лазанье по канату	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. с набивными мячами, лазанье по канату, круговая тренировка.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
<b>Полоса препятствия.</b>						
46	Гимнастическая полоса препятствий.	Закрепление	Практическая работа О.Р.У. со скакалками, прыжки через скакалку, эстафеты с элементами гимнастики, преодоление полосы препятствия.			

47	Полоса препятствий прохождение на время.	Применение знаний и умений	Практическая работа О.Р.У. со скакалками, прыжки через скакалку, эстафеты с элементами гимнастики, преодоление полосы препятствия.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
48	Гимнастическая полоса препятствий.	Закрепление	Практическая работа О.Р.У. со скакалками, прыжки через скакалку, эстафеты с элементами гимнастики, преодоление полосы препятствия.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		

*К. - сотрудничать в ходе групповой работы. Р. - осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. П. - выполнять акробатические упражнения. Л. - развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.*

#### **Футбол 10 часов.**

	История футбола. Российские футболисты и их вклад в мировой спорт. Основные правила в футбол. Правила техники безопасности на футболе.	Объяснение нового материала	Изучают историю футбола. Соблюдают правила игры и технику безопасности на занятиях футбола. Российские футболисты и их вклад в мировой спорт.	Доклад		
	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек футболиста.	Объяснение нового материала	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
	Техника ударов по мячу и остановок.	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
	Ведение мяча по прямой.	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.			
	Ведение мяча с изменением направления.	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.	(занятие за счет часов внеурочной деятельности)		
	Комбинация из освоенных элементов.	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами в	(занятие за счет		

		нный	парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.	<i>часов внеурочной деятельности)</i>		
	Удары по воротам	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра.			
	Тактика свободного нападения.	Закрепление	Практическая работа Разминка с мячами, футбольные упражнения в парах, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Учёт в игре <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами, футбольные упражнения в парах, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Разминка с мячами, футбольные упражнения в парах, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Учёт в игре <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
	Игра по упрощенным правилам	Комбинированный	Практическая работа Разминка с мячами, футбольные упражнения в парах, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Учёт в игре		

*К.- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р.- адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. П.- выполнять комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Л.- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.*

**Волейбол 14 часов.**

**Освоение технических элементов волейбола.**

	Техника безопасности на занятиях волейбола. История волейбола. Российские волейболисты и их вклад в мировой спорт.	Объяснение нового материала	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Знать технику безопасности. Российские волейболисты и их вклад в мировой спорт.	Доклад ( <i>занятие за счет часов внеурочной деятельности</i> )		
	Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения продвижений, остановок, поворотов и стоек, игра в пионербол.	( <i>занятие за счет часов внеурочной деятельности</i> )		
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения продвижений, Остановок, поворотов и стоек, игра в пионербол.			
	Техника нижней передачи над собой и в парах.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.	( <i>занятие за счет часов внеурочной деятельности</i> )		
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.	( <i>занятие за счет часов внеурочной деятельности</i> )		
	Передача мяча над собой и через сетку.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.			
	Техника нижней передачи над собой и в парах.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.	( <i>занятие за счет часов внеурочной деятельности</i> )		
	Передача мяча над собой и через сетку.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.	( <i>занятие за счет часов внеурочной деятельности</i> )		

	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Комбинированный	Практическая работа разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах.			
	Техника нижней подачи.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах. Работа в парах над техникой нижней подачи.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
	Техника верхней подачи.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах. Работа в парах над техникой верхней подачи.	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
	Совершенствование техники подачи.	Комбинированный	Практическая работа Разминка, выполнения приёма и передач мяча в парах. Работа в парах над техникой подачи.	Учет в игре.		
	Игра в мини-волейбол.	Комбинированный	Практическая работа	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
	Игра в мини-волейбол.	Комбинированный	Практическая работа	Учет в игре. <i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
К.- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать не достающую информацию с помощью вопросов. Р.- проектирование траекторию развития через включение в новые виды деятельности и форма сотрудничества. П.- выполнять приёмы и передачи мяча в парах и игровой деятельности Л.- развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.						
<b>Легкая атлетика 12 часов.</b>						
<b>Овладение техникой спринтерского бега.</b>						
91.	История легкой атлетики. Техника безопасности на уроках легкой	Объяснение материала	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся	Доклад <i>(занятие за счет</i>		

	атлетике. Российские атлеты и их вклад в мировой легкоатлетический спорт. Техника спринтерского бега.		отечественных спортсменов. Запоминают правила безопасности на занятиях. Российские атлеты и их вклад в мировой легкоатлетический спорт.	<i>часов внеурочной деятельности)</i>		
92.	Техника спринтерского бега.	Комбинированный	Практическая работа Беговая разминка, О.Р.У. , высокий старт от 10 до 15 м., подвижная игра.			
93.	Техника спринтерского бега.	Закрепление	Практическая работа Беговая разминка, О.Р.У. , бег с ускорением от 30 до 40 м., подвижная игра.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
<b>Овладение техникой прыжка в длину и с разбега.</b>						
94.	Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У., беговые упражнения, прыжки в длину с места с 7-9 шагов, подвижные игры.			
95.	Техника прыжка в длину с разбега.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У., беговые упражнения, прыжки в длину с места с 7-9 шагов, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
96.	Техника прыжка в длину с разбега.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У., беговые упражнения, прыжки в длину с места с 7-9 шагов, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</b>						
97.	Техника метания малого мяча в цель.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метания мяча в группах в цель.			
98.	Техника метания малого мяча на дальность.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метание мяча в парах, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
99.	Метания малого мяча.	Комбинированный	О.Р.У. в парах, беговые упражнения, метание мяча в парах, подвижные игры.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
<b>Овладение техникой длительного бега.</b>						

100.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Объяснение материала	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, равномерный бег 5-6 минут.			
101.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Комбинированный	Практическая работа О.Р.У. в парах, беговые упражнения, равномерный бег 5-6 минут.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
102.	Бег 1000 метров.		О.Р.У. в парах, беговые упражнения, бег 1000 метров без учета времени.	<i>(занятие за счет часов внеурочной деятельности)</i>		
<p><i>УУД К.- слушать и слышать друг друга, работать в группе; Р.- самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию; П.- техника бега на 30 м., 60 м., 1000 м., прыжки в длину с разбега, с места и метания мяча. Личностные УУД – развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</i></p>						

<b>Протокол анализа рабочей программы по физической культуре 6 «Б» класс. Учитель Громова Т.В.</b>	
Параметры	Замечания, рекомендации
1. Наличие структурных элементов программы (пояснительная записка, тематическое планирование, прогнозируемые результаты, система диагностики, список используемой литературы и др.)	соответствует
2. Содержательность пояснительной записки (указание примерной или авторской программы с реквизитами, описание УМК, определение места курса в общеобразовательном процессе, обоснование авторских изменений и др.)	соответствует
3. Содержательность тематического планирования (определены основные темы и подтемы курса, конкретность формулировок учебных разделов и тем, соответствие содержания курса стандартам, наличие авторских изменений, регионального компонента и др.)	соответствует
4. Целеполагание (конкретность целей, четкость задач, их структуризация, системность и последовательность поставленных задач)	соответствует
5. Диагностичность планируемых результатов (соответствуют требованиям стандартов, описаны конкретно, классифицируются по определенным критериям, приводится система диагностики, разнообразие ее форм, соответствие планируемого результата поставленным задачам и т.д.)	соответствует
6. Отражение принципа преемственности	
<b>Оценка надпредметной составляющей рабочей программы</b>	
Параметры	
Направленность программы на развитие:	
личностных результатов	соответствует
метапредметных результатов	соответствует
здоровьесберегающих навыков	соответствует
ИКТ- компетенций	соответствует
профориентационных компетенций	
Применение психолого-педагогических измерений, ИКТ – технологий при диагностике результатов обучения	соответствует
Предусмотрено использование ИКТ – технологий при освоении программы (электронный учебник, ресурсы интернет-сети, демонстрация презентаций по отдельным темам, дистанционное обучение и др.)	соответствует

**Подписи членов кафедры:**

Викторова А.В. \_\_\_\_\_  
 Доманова С.И. \_\_\_\_\_  
 Пряхин М.А. \_\_\_\_\_  
 Лазарева Н.А. \_\_\_\_\_  
 Громова Т.В. \_\_\_\_\_  
 Громов А.П. \_\_\_\_\_  
 Сыроежкин В.А. \_\_\_\_\_  
 Ходосовская Ж.В. \_\_\_\_\_

Дата 27 августа 2021г.