

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:
на заседании методического совета
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»
протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 222-од от 31.08.2022
директор школы
Ф. Ф. Исхакова



Рабочая программа

по учебному предмету «физическая культура»

6 класс

(основное общее)

Составитель РП:

Ишбулатова Гульшат Наилевна,

учитель физической культуры

2022

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 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 нем 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно 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 ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физической деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). **Ведение дневника по физической деятельности.**

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФС «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры.

«Футбол».

Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Гимнастика:

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. Наклоны вперед стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Легкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух

ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне.

Лыжная подготовка.

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырехшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидерование», «сорokoножка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Все это так же способствует подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне ГТО".

3. Поурочное планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. РК История развития физической культуры.	1
2	РК Подвижная игра "Бег с флажками". История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах Олимпийские игры современности. Роль Пьера де Кубертена. Достижения отечественных спортсменов на мировой арене.	1
3	РК Подвижная игра "Разведчики и часовые". Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных ВФСК ГТО Достижения отечественных спортсменов на мировой арене	1
4	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги", Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 6-8 шагов. ОРУ в движении. Подвижная игра "Попади в мяч". СБУ.	1
5	Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.. РК Подвижная игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростных качеств	1

6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1x1) с 6-8 м. ОРУ в движении. СБУ. Подвижная игра "Метко в цель". Развитие скоростно-силовых качеств	1
7	Сдача норматива ГТО Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную цель (1x1) с 6-8 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
8	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных ВФСК ГТО Метание мяча в горизонтальную цель (1x1) с 6-8 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
9	Сдача норматива ГТО. Метание мяча в горизонтальную цель (1x1) с 6-8 м Бег в равномерном темпе.	1
10	Бег 1200 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Салки"	1
11	Сдача норматива ГТО. Бег 1000 метров ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Салки"	1
12	Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ведения мяча по прямой.	1
13	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ведения мяча по прямой. РК Игры «Гонка мяча по кругу»	1
14	История развития футбола. Ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости. 1 Удары по воротам.	1
15	Ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам	1
16	Игра в футбол. по упрощенным правилам. Развитие физических качеств. Удары по воротам указанными способами. Комбинация из освоенных элементов. Игра.	1
17	Гимнастика. История развития гимнастики. Утренняя гимнастика и ее значение для организма..	1
18	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики. ОРУ с гимнастическими палками.	1
19	Строевые упражнения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных ВФСК ГТО Поднимание туловища. Наклон туловища , стоя на гимнастической скамейке.	1
20	Акробатические упражнения. Перестроения в движении. ОРУ с предметами. Сдача нормативов ГТО. Поднимание туловища. Наклон туловища , стоя на гимнастической скамейке.	1
21	Акробатические упражнения. Подтягивание в висе. Подвижная игра "Прыжок за прыжком". Развитие силовых способностей.	1
22	Акробатические упражнения. Подвижная игра "Прыжок за прыжком".	1
23	Акробатические упражнения.. РК Подвижная игра "Прыжок за прыжком".	1

24	Висы и упоры. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра "Прыгуны и пятнашки". Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных ВФСК ГТО	1
25	Висы и упоры. ОРУ со скакалкой. Прыжок ноги врозь. РК Подвижная игра "Прыгуны и пятнашки". Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных ВФСК ГТО.	1
26	Сдача норматива ГТО Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук. Прыжок ноги врозь. РК Подвижная игра "Прыгуны и пятнашки".	1
27	Акробатические комбинации. Ритмическая гимнастика. РК Элементы народных танцев.	1
28	Комплекс упражнений на осанку. Развитие двигательных качеств.	1
29	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. История игры.	1
30	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Подвижная игра "Пасовка волейболистов".	1
31	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч".	1
32	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч".	1
33	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
34	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
35	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
36	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
37	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Оценка техники нижней прямой подачи	1
38	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Оценка техники	1
39	Лыжная подготовка. Тюменские спортсмены на олимпийских играх Требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Подъем «елочкой» ,торможение и поворот упором.	1
40	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1
41	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции 2 км	1
42	Одновременный двухшажный ход Прохождение дистанции 1 км. РК Игра «Кто дальше»	1

	прокатится	
43	Одновременный двухшажный ход . Пройти дистанцию 800-1000м. РК Игра «Кто дальше прокатится	1
44	Подъем «елочкой». Торможение «упором»	1
45	Подъем «елочкой». Торможение «упором» Поворот «упором»	1
46	Прохождение дистанции до 3 км	1
47	Прохождение дистанции 2 км на время. Подвижная игра, эстафета .	1
48	Сача норматива ГТО Бег на лыжах 2 км	1
49	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. История развития баскетбола.	1
50	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1
51	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча и передача двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Игра «Мяч ловцу»	1
52	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча и передача двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. «Перестрелка»	1
53	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
54	Остановка в два шага.. Бросок одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Игра «Обгони мяч»	1
55	Остановка в два шага.. Бросок одной рукой от плеча. Вырывание мяча.	1
56	Бросок мяча после ведения. Игра в баскетбол 3х3	1
57	Бросок мяча после ведения. Игра в баскетбол 3х3	1
58	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
59	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности.	1
60	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. СБУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Развитие выносливости	1
61	Равномерный бег 13 минут. ОРУ. СБУ. РК Подвижная игра "Посадка картошки". Развитие выносливости	1
62	Равномерный бег 15 минут. ОРУ. СБУ. РК Подвижная игра "Салки маршем". Развитие выносливости	1
63	Сдача норматива ГТО Бег 1000 м. на время. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных	1

	Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО-3) по лыжной подготовке	
64	Высокий старт Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1
65	Сдача норматива ГТО.. СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом "перешагивание" ВП «Шиповка юных»	1
66	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом "перешагивание" Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
67	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом "перешагивание" Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. ВП Здоровый образ жизни человека	1
68	РК Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. ВП Закаливание организма. Режим дня.	1

Оценка нормативов обучающихся 6 класса.

		Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетвор	Отлично	Хорошо	Удовлетвор
1	Бег 30м (сек)	5,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
2	Бег 60 м (сек)	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 и больше
3	Бег 300 м (мин,сек)	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 и больше
4	Бег 1000м (мин, сек)	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
5	Бег 1500 м (мин, сек)	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,16 и больше
6	Бег 2000 м (мин, сек)	Без учета времени					
7	Челночный бег 3x10 (сек)	8,4 и меньше	8,0-8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
8	Прыжок в длину с места(см)	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
9	Прыжок в длину с разбега (см)	330 и больше	329-231	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	110 и больше	105-90	85 и меньше	115 больше	110-95	90 и меньше
11	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	60 и больше	59-41	40 и меньше	55 и больше	54-36	35 и меньше
12	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	115 и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	99-85	84 и меньше

13	Метание малого мяча (м)	23 и больше	22-16	15 и меньше	38 и больше	35-23	21 и меньше
14	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)						
15	Сгибание разгибание рук в висе на высокой перекладине –мал, на низкой –дев (раз)	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
16	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17 и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-€13	12 и меньше
17	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз)	28 и больше	27-17	16 и меньше	32 и больше	31-21	20 и меньше
18	Наклон вперед стоя на скамейке (см)	16 и больше	9-15	8 и меньше	10 и больше	6-9	5 и меньше
19	Акробатическая комбинация						
20	Бег на лыжах 2 км (мин,сек)	14,30 и меньше	14,31-15,29	15,30 и больше	14,00 и меньше	14,01-14,59	15,00 и больше
21	Бег на лыжах 3 км (мин,сек)	Без учета времени					
22	Передача мяча сверху двумя руками (раз)	12 и больше	9-11	6-8	15 и больше	12-14	8-11
23	Передача мяча снизу двумя руками (раз)	10	8-9	5-7	12	9-11	6-8
24	Подача на точность из 5 попыток (раз)	4	3	2	4	3	2
25	Челночный бег бхб с ведением б/мяча (сек)	22 и меньше	23-25	26-28	20 и меньше	21-23	24-26
26	Броски мяча на точность (сек)	3	2	1	4	3	2
27	Удары по воротам с 10м на точность из 5 попыток (раз)	3	2	1	4	3	2