

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № ш46-13-834/2
от «31» августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Класс: 6

Количество часов: 105

Уровень: базовый

Сургут, 2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 г. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. №1644, 31.12.2015 № 1577);

- Приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

- основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ № 46 с УИОП;

- положением о рабочих программах.

Рабочая программа разработана с учётом примерной программой по физической культуре и ориентирована на использование учебника «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» А. П. Матвеев. (М.: Просвещение, 2012) и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 6 класс», автор А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2017г.), который включен в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования.

Программа отражает базовый уровень подготовки учащихся.

Изучение физической культуры в 6 классе направлено на достижение следующих целей: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих основных задач:

➤ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

➤ выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

➤ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

➤ овладение школой движений;

➤ развитие координационных и кондиционных способностей;

➤ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

➤ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

Согласно учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение физической культуры в 6 классе отводится 70 часов в год из расчета 2 часа в неделю (35 учебных недели).

Результаты освоения программы

Личностные результаты.

Личностные результаты описаны в п. 1.2.3. Целевого раздела основной образовательной программы основного общего образования, в п. 2.2.2.16. Содержательного раздела

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты описаны в п. 1.2.4. Целевого раздела основной образовательной программы основного общего образования, в п. 2.2.2.16. Содержательного раздела

Приоритетные метапредметные образовательные результаты¹

<p>Универсальные учебные действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • существенные связи и отношения между объектами и процессами.
---------------------------------------	--

Предметные результаты

№ п/п	Предметные результаты ²	Код требования (КУ) ³
<i>Ученик научится</i>		
	- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	да
	- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	да
	- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	да
	- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	да

Перечень требований к уровню подготовки

№ п/п	предметные результаты ⁴	Код требования (КУ) ⁵
<i>Ученик научится</i>		
1.	<p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<p>да</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p> <p>да</p>

<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; 	да
<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	нет
<ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; 	нет
<ul style="list-style-type: none"> • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; 	нет
<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; 	нет
<ul style="list-style-type: none"> • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; 	нет
<ul style="list-style-type: none"> • комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 	да
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); 	да
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; 	да
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; 	да
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); 	да
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; 	да
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; 	да
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; 	да
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	да

	Учащийся 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;	да
	• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;	да
	• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;	нет
	• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;	да
	• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;	да
	• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;	да
	• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;	
	• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;	
	• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	
• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;		

Содержание программы

№ п/п	Тема раздела	Содержание	Код контролируемого содержания (КС)
1	Знания о физической культуре	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	да
		Из истории физической культуры. История развития	да

		физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	
		Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	да
2	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	да
		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	да
		Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	да
3	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	да
		Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на высокой гимнастической перекладине: висы, подтягивания, подъем с переворотом. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической	да

		стенке. Преодоление полосы препятствий .	
		<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	да
		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	да
		<p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	да
	«Основы знаний о физической культуре (раздел «плавание»)»	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.	да
	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	Раздел содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность,	да

		оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.	
	«Спортивно-оздоровительная деятельность»	Технические действия в воде. Правила поведения в воде. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.	да
		Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка»; скольжение, стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте в сочетании с ходьбой), стартового прыжка.	да
		Плавание кролем на груди (плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплавание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).	да
		Плавание кролем на спине (плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплавание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).	да
		Брасс (плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплавание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).	да
		Игры: «Водное поло», эстафеты.	да
		Старты и повороты: в кроле на груди и кроле на спине со стартовой тумбочки и воды.	да
		Развитие выносливости: проплыть дистанции здоровья (12 минут, 200м).	да

Контрольные нормативы по физической культуре

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Наклон вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
2	Подтягивание из виса (м)	7	5	3			
3	Сгибание и разгибание рук в упоре (д)	17	12	7	12	8	3

Контрольные нормативы 6 класс (плавание)

класс	Оценка	25м. к/гр. (сек.)			25м. к/сп. (сек.)			50м. к/гр. (сек.)			50м. к/сп. (сек.)		
	Дев.	1	6	1	3	8	3	1,05	1,10	1,15	1,10	1,15	1,20
	Юн.	8	3	8	9	4	9	1,00	1,05	1,10	1,05	1,10	1,15

Информационное обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Название	Авторы	Наличие электронного приложения
Учебники, учебные пособия			
1	учебник «Физическая культура 6 классы»	А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2017г.	

При отсутствии возможности проведения уроков плавания в бассейне уроки проводятся в спортивном зале или на уличной спортивной площадке (при

благоприятных условиях: отсутствие дождя или снега) с сохранением тем в соответствии с календарным - тематическим планированием рабочей программы. Форма проведения уроков – имитационные упражнения. При отсутствии возможности заниматься в спортивном зале урок плавания проводится в лекционном зале или учебных кабинетах с отработкой теоретических знаний.

Календарно-тематическое планирование уроков

№	Тема урока	Дата ПЛАН	Дата ФАКТ	Ресурсы	Контролируемые элементы содержания (КС) ⁶	Контролируемые умения (КУ)
Знание о физической культуре Лёгкая атлетика						
1	ИТБ – 129 – 2016. ИТБ – 130 – 2016. ИТБ – 132 – 2016. ИТБ – 040 – 2017. ИТБ – 131 – 2016. Развитие физической культуры в древнем мире Легкая атлетика. Виды лёгкой атлетики.			Учебник по ФК, https://learn.ingapps.org/index.php?category=78&s=	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Старт из различных исходных положений. Высокий старт. Бег 30 м с высокого старта.	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; 1) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. Развитие физической культуры в древнем мире
2	Входной контроль. Учёт. Наклон вперед из положения сидя, Подтягивание из виса (м)/ Сгибание и разгибание рук в упоре (д).					
3	Кросс.			https://resh.edu.ru		

4	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.			Учебник по ФК	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
5	Учёт техники прыжка в длину с разбега.			Учебник по ФК	Передача мяча снизу.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
6	Разучивание техники метания мяча на дальность			Учебник по ФК	Передача мяча снизу.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
7	Закрепление техники метания мяча на дальность			Учебник по ФК	СУ. Специальные беговые. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. эстафета	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
8	Метание мяча 150 г. на дальность.			Учебник по ФК	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Спортивные игры
Баскетбол

9	ИТБ – 130 – 2016. Стойка игрока, перемещение в стойке.			https://learnitngapps.org/index.php?ca	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом, эстафета	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
---	--	--	--	---	---	--

				tegoru=78&s=		
10	Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке.			Учебник по ФК	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
11	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.			Учебник по ФК	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, эстафета	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
12	Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком.			Учебник по ФК	ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, эстафета	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
13	Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом.			Учебник по ФК	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. эстафета.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
14	Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом.			Учебник по ФК	Смешанное передвижение, эстафета	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

15	Разучивание техники передач мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.			Учебник по ФК	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	Научить правильной постановке рук и ног при выполнении передачи сверху и выходу под мяч. Научить правильной постановке рук и ног при выполнении передачи сверху и выходу под мяч. Научить рассчитывать силу удара по мячу при подаче снизу
16	Учебная игра.			Учебник по ФК	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
Лыжная подготовка.						
17	ИТБ – 040 – 2017. ИТБ – 037 – 2017. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разучивание техники попеременного двухшажного хода.			Учебник по ФК, https://learningapps.org/index.php?category=78&ts=	Техника безопасности по л/п. учить технике попеременного двухшажного хода	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
18	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.			Учебник по ФК	Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

19	Разучивание техники одновременного безшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
20	Закрепление техники одновременного безшажного хода			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
21	Разучивание техники подъема на склон "полуёлочкой" Уче техники одновременного безшажного хода.			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода (учет), Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
22	Закрепление техники подъёма на склон "полуёлочкой"			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
23	Разучивание техники спуска в средней стойке. Учет техники подъёма на склон "полуёлочкой"			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
24	Закрепление техники спуска			Учебник по	Разминка по кругу. Упражнения на	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения

	в средней стойке.			ФК	склоне, «эстафета лыжника».	различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
25	Разучивание техники торможения плугом. Учет техники спуска в средней стойке.			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».
26	Закрепление техники торможения "плугом"			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».
27	Промежуточный контроль. Учёт. Наклон вперед из положения сидя, Подтягивание из виса (м)/ Сгибание и разгибание рук в упоре (д).			https://resh.edu.ru		
28	Закрепление техники поворотов "переступанием" Учёт техники торможения "плугом"			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».
29	Совершенствование техники поворотов "переступанием"			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
30	Учет техники поворотов "переступанием"			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными

						учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
31	Лыжные гонки на 1 км.			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
32	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
33	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
34	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
35	Совершенствование изученных ходов и			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к

	элементов. Игры на лыжах.					местам проведения
36	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.			Учебник по ФК	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
Гимнастика с основами акробатики						
37	ИТБ – 033 – 2017. Техника безопасности по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед.			Учебник по ФК, https://learn.ingapps.org/index.php?category=78&s=	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
38	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед.			Учебник по ФК	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
39	Разучивание техники переката назад в стойку на лопатках			Учебник по ФК	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

40	Закрепление техники переката назад в стойку на лопатках. Учет техники 2-3 кувырков назад.			Учебник по ФК	Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
41	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов.			Учебник по ФК	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
42	Лыжня России.			https://resh.edu.ru		
43	Закрепление техники акробатического соединения. Учет техники переката назад в стойку на лопатках. Разучивание техники ходьбы по бревну приставными шагами.			Учебник по ФК	Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
44	Вис согнувшись и прогнувшись.			Учебник по ФК	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения

45	Вис согнувшись и прогнувшись.			Учебник по ФК	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
46	Прыжок через козла способом согнув ноги.			Учебник по ФК	Упражнения на гибкость	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
47	Прыжок через козла способом согнув ноги.			Учебник по ФК	Упражнения на гибкость	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
48	Прыжок через козла способом ноги врозь.			Учебник по ФК	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

49	Прыжок через козла способом ноги врозь.			Учебник по ФК	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
50	Учёт прыжка.			Учебник по ФК	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
Спортивные игры Волейбол						
51	ИТБ-130-2016.Стойка и перемещение игрока			Учебник по ФК, https://learn.ingapps.org/index.php?category=7&s=	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
52	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения			Учебник по ФК	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
53	Передача мяча сверху двумя руками			Учебник по ФК	Совершенствование техники элементов волейбола . эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

54	Нижняя прямая подача мяча			Учебник по ФК	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов волейбола. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
55	Нижняя прямая подача мяча через сетку			Учебник по ФК	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов волейбол.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
56	Передача мяча двумя руками после перемещения			Учебник по ФК	Комплекс ОРУ. Совершенствование техники элементов волейбол. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
57	Прием мяча снизу двумя руками			Учебник по ФК	Комплекс ОРУ. Совершенствование техники элементов волейбол. Учебная игра	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
58	Передача мяча сверху над собой			Учебник по ФК	Комплекс ОРУ. Совершенствование техники элементов волейбол. Учебная игра	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

59	Передача мяча сверху над собой через сетку			Учебник по ФК	Комплекс ОРУ. Совершенствование техники элементов волейбол. Учебная игра	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
60	Учебная игра.			https://resh.edu.ru	Комплекс ОРУ. Совершенствование техники элементов волейбол. Учебная игра	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

Легкая атлетика

61	Повторный инструктаж по т/б. Прыжок в высоту.			Учебник по ФК, https://learningapps.org/index.php?category=78&s=	Старты из различных И. П. ОРУ в движении.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
62	Итоговый контроль. Учёт. Наклон вперед из положения сидя, Подтягивание из виса (м)/ Сгибание и разгибание рук в			https://resh.edu.ru		

	упоре (д).					
63	Прыжок в высоту с разбега..			Учебник по ФК	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
64	Прыжок в высоту с разбега.			Учебник по ФК	Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
65	Прыжок в длину.			Учебник по ФК	Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
66	Совершенствование прыжка в влину.			Учебник по ФК	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
67	бег 60 и 30 метров.			Учебник по ФК	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
68	Бег на длинные дистанции.			Учебник по ФК	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
69	Бег на короткие дистанции.			Учебник по ФК	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

70	Кросс 1500 метров.			Учебник	СУ. Специальные беговые упражнения.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта.
----	--------------------	--	--	---------	-------------------------------------	---

Тематическое планирование по плаванию в 6х классах

№	Тема раздела/тема урока	Дата		Используемые ресурсы	Контролируемые элементы содержания	Контролируемые умения	Домашнее задание
		план	факт				
1. Вводный.							
1	Входной контроль.			Тестовые задания https://resh.edu.ru	Тест	Знания в плавании.	
2	Инструктаж по технике безопасности ИТБ -050.2021, ИТБ - 051.2021.			Журнал по ТБ	Знания техники безопасности, правила поведения и гигиены	Соблюдение правил техники безопасности, правила поведения и гигиены	Стр. 52-56
2. Спортивный способ кроль на спине.							
3	Кроль на спине с движением ног и дыханием.			плавательная доска, свисток	Понимание техники движения ног с дыханием	Работа ног	Стр. 52-56
4	Кроль на спине с движением рук и дыхание.			Калабашка, свисток	Понимание техники движения	Работа рук	Стр. 6-10

					рук с дыханием		
5	Движение ног, рук и дыхания на спине			плавательная доска, калабашка, свисток	Понимание техники движения рук, ног и дыхание	Работа рук и ног	Стр. 11-13
6	Общая координация движений в кроле на спине в ластах			Доски, колобашки, свисток. https://learningapps.org	Знание техники выполнения кроля на спине в ластах	Работа рук и ног	Стр. 14-16
7	Контрольный норматив 50 м. кролем на спине.			Ласты, свисток.	Время проплывания.	Техника кроля на спине	
8	Техника старта и поворота в кроле на спине.			Секундомер, свисток.	Понимание техники выполнения старта и поворота		Стр. 20-23
9	Общая координация движений и дыхания на спине			Секундомер, свисток. https://resh.edu.ru	Знание техники выполнения кроля на спине	Работа рук и ног	Стр. 17-19
3. Спортивный способ кроль на груди.							
10	Кроль на груди с движением ног и дыханием.			плавательная доска, свисток	Понимать технику движения ног и дыхания.	Работа ног.	Стр. 24-26

11	Кроль на груди с движением рук и дыхание.			Калабашка, свисток	Понимать технику движения рук и дыхания	Работа рук.	Стр. 26-33
12	Веселые старты на воде.			Мячи, тонущие кольца, плавательные доски	Применение полученных знаний и умений		Стр.133-135
13	Движение ног, рук и дыхания на груди			Ласты, плавательная доска, калабашка, свисток	Умение правильно выполнять технику движения рук, ног и дыхания с использованием ласт		Стр. 36-39
14	Промежуточный контроль.			Тестовый материал. https://learningapps.org	Тест.	Знания в плавание.	Стр. 34-35
15	Общее согласования движений в кроле на груди.			Свисток	Знать и уметь согласовывать движение рук и ног		Стр. 40-42
16	Движение ног, рук и дыхания с использованием ласт в кроле на груди			плавательная доска, калабашка, свисток	Уметь правильно выполнять технику движения рук, ног и дыхания		Стр. 43-45
4. Спортивный способ брасс.							

17	Повторный инструктаж по технике безопасности ИТБ - 050.2021, ИТБ - 051.2021. Движение ног в брассе.			Журнал по ТБ, плавательная доска, свисток	Знания техники безопасности, правила поведения и гигиены	Соблюдение правил техники безопасности, правила поведения и гигиены	Стр. 6-10
18	Движение рук в брассе.			Калабашка, свисток	Понимание движение рук	Работа рук.	Стр. 46-50
19	Движение ног и рук в брассе.			плавательная доска, калабашка, свисток	Знать правильность движения рук и ног в брассе	Работа рук и ног	Стр. 52-56
20	Общая координация движений рук, ног и дыхания в брассе			Свисток	Уметь координировать движения рук, ног и дыхания	Работа рук и ног	Стр. 56-59
21	Общая координация движений рук, ног и дыхания в брассе			Свисток https://learningapps.org	Умение координировать движения рук, ног и дыхания	Работа рук и ног	Стр. 59-62
22	Обучение повороту в спортивном способе брасс.			Свисток	Понимание техники выполнения поворота	Техника поворота	Стр. 62-66

23	Обучение старту в спортивном способе брасс.			Свисток	Понимать технику выполнения старта	Техника старта	Стр. 66-68
24	Контрольный норматив 50 м. брассом без учета времени.			Свисток, секундомер https://resh.edu.ru	Согласованность движений.	Техника плавания брассом.	
5. Выносливость в спортивных способах кроль на груди и спине.							
25	Умение проплыть 50 м кролем на груди и спине			плавательная доска, калабашка, свисток	Техника плавательных упражнений		Стр. 69-71
26	Умение проплыть 50 м кролем на груди и спине в ластах			Ласты, плавательная доска, калабашка, свисток	Применение плавательных упражнений для развития скоростных способностей	Работа рук и ног	Стр. 71-73
27	Умение проплыть 50м кролем на груди и спине			плавательная доска, калабашка, свисток	Техника плавательных упражнений	Работа рук и ног	Стр. 74-75

28	Умение проплыть 50м кролем на груди и спине в ластах			Ласты, плавательная доска, калабашка, свисток https://resh.edu.ru	Применение плавательных упражнений для развития скоростных способностей	Работа ног в ластах	Стр. 75-78
29	Умение проплыть 100 м кролем на груди и спине			плавательная доска, калабашка, свисток	Знание и умение выполнять изученные ранее техники плавания		Стр. 78-82
30	Умение проплыть 100 м кролем на груди и спине			плавательная доска, калабашка, свисток https://learningapps.org	Знание и умение выполнять изученные ранее техники плавания		Стр. 83-87
31	Контрольный норматив кролем 15 минут.			Свисток, секундомер	Время проплывания.	Техника плавания.	
32	Контрольный норматив 250 м юноши 200м девушки кроль.			Свисток, секундомер	Применение знаний и умений	Техника плавания.	
6. Игры на воде.							

33	Игры на воде			Мячи, тонущие кольца, досточки	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры		Стр. 128-132
34	Итоговый контроль.			Тестирование. https://learningapps.org	Тест.	Знания плавания.	
35	Веселые старты			Мячи, кольца, плавательные доски	Применение полученных знаний и умений		Стр.133-135