

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»**

«Рассмотрено»
Руководитель МО

Протокол №1
от «30»08.2022г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР

Курзина Т.А.
Протокол №
от « 30 » 08.2022. г.



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

68 часов;
2 часа в неделю

Разработчик: учитель
физической культуры
А.А. Серебряков
категория - высшая

2022-2023 учебный год
г. Биробиджан

РАЗДЕЛ 1. Требования к подготовке обучающихся.

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя)
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).

ВОЛЕЙБОЛ

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по Волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

БАСКЕТБОЛ

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по Баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

ГИМНАСТИКА

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий

	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	6.2	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперед (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21

РАЗДЕЛ 2. Содержание тем учебного курса.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю над функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, в **6 классе** продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Наиболее целесообразными в освоении в 6 классе являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений обучающихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	6 класс
На овладение техникой спринтерского бега	от 15 до 30 м от 30 до 50 м до 50 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей

На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Спортивные игры

В 6 классе продолжать учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, активно применяя подобранные для этой цели подвижные игры (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых (соревновательно-игровых) упражнений (форм).

Игровые (соревновательно-игровые) упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	6 класс
--------------------------------	----------------

Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках

На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Гимнастика с элементами акробатики
Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	6 класс
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
-------------------------	--

Формы и средства контроля

Структурный компонент рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых, контрольных работ, вопросов для зачета и др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Знания о физической культуре

Обучающейся 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Годовой план-график
прохождения программного материала
для обучающихся 6 классов при трёхразовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Спортивные игры	54	14	18	6	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	27	-	15	12	-
4	Легкая атлетика	24	13	-	-	11
	Всего часов	105	27	33	18	27

**Оценочный материал для организации
промежуточного и итогового контроля**

Дважды в год в начале (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май) учителя физической культуры рекомендуется принимать следующие нормативы:

- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа - (мальчики отжимаются от пола; девочки – от скамейки);
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища (пресс) за 30 сек.;
- вис на высокой перекладине;

- гибкость из положения сидя;
- бег 1000 метров.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ

1. Сгибание рук в упоре лежа – туловище должно быть ровное, во время выполнения сгибания рук колени не сгибать, туловище в пояснице не прогибать и не выгибать, грудью слегка касаться пола или гимнастической скамейки.

2. Прыжок в длину с места – у каждого ученика есть 3 попытки. В зачет идет лучший результат, замер производится по пяткам учащегося выполняющего прыжок. В случае заступа, попытка не засчитывается, при падении назад и приземлении на руки, результат засчитывается по кистям рук.

3. Поднимание туловища – и. п. лёжа на спине, согнув ноги под углом 90 градусов, руки за голову, пальцы в замок. Стопы удерживает другой партнер. Время выполнения упражнения 30 сек. Упражнение начинать по команде «Марш!» и заканчивать по команде «Стоп». При выполнении участник не должен расцеплять и опускать руки из-за головы, обязательно надо касаться локтями верхней части бедра. При возвращении в исходное положение лопатки касаются гимнастического мата.

4. Вис на высокой перекладине – и. п. подняться на гимнастическую лестницу, на которой крепится перекладина, чтобы перекладина находилась на уровне груди учащегося. Прижаться грудью к перекладине, руки согнуты в локтях, хват кисти сверху на перекладине, большой палец обхватывает перекладину снизу, подбородок над перекладиной. По команде «Марш!» начать выполнять вис, опустив ноги с рейки гимнастической лестницы, подбородок на перекладину не опускать. Время секундомера остановить, как только перекладина окажется на уровне глаз тестируемого.

5. Гибкость из положения сидя – тест выполняется на специально подготовленной доске, на которой имеются упоры для стоп ног, от которых начинается разметка с 0. Тестируемый ученик садится на доску, ноги в коленных суставах ему удерживают 2 ученика, для того чтобы при выполнении упражнения ноги в коленях не сгибались. Ученик, выполняя упражнение за 3 наклона вперед должен продвинуть палочку, прикрепленную от упоров ног и дальше по линейке, на максимально возможное от себя расстояние по разметке.

6. Бег 1000 метров – выполняется по правилам соревнований бега.

Таблицы оценочных нормативов

Класс	Физические упражнения									
	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)		Поднимание туловища (кол-во раз)		Вис на перекладине (сек.)		Наклон туловища вперёд (см.)		Бег 1000 м (мин. сек.)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
6 класс	23	14	19	18	24	21	9	11	4.4 2	5.10

№ п/п	Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
1.	Быстрота	Бег 30 м, с	6,0-4,9	6,2-5,0
2.	Сила	Прыжок в длину с места, см	165-198	155-187
3.	Выносливость	6-ти минутный бег, метров	1000-1350	855-1120
4.	Координация движений	Челночный бег 3x10м, с	9,2-8,4	9,6-8,8

РАЗДЕЛ 3. Тематическое планирование:

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Ко л- во час ов	Формирование УУД		
			Предметные результаты	Метапредметны е результаты	Личностные результаты
	Раздел «Лёгкая атлетика»	9			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика №3.1, на спортивной площадке №3.3., по подвижным играм №3.10.) Повторение прыжка в длину с	1	Определять ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения	Овладеть правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.	

	места, техники высокого старта. Развитие физических качеств.		травматизма.		
2	Обучение низкому старту (первичное ознакомление). Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м)	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
3	Контроль прыжка в длину с места. Обучение низкому старту (продолжение). Развитие выносливости (медленный бег до 900 м).	1	Осваивать технику прыжковых упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,	
4	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки). Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры.	1	Осваивать технику бега различными способами.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
5	Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 900м).	1	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдение правил безопасности.	
6	Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры).	1		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

				правил безопасности	о нравственных нормах.
7	Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Теоретическая часть: История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие физических качеств.	1	Возрождение олимпийских игр. Как возрождались Олимпийские игры. <i>Исторические условия возрождения Олимпийских игр.</i>		Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного-просветителя, возродившего Олимпийские мифы, и создателя Олимпийской хартии — закона олимпийского движения в мире.
8	Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат (2 попытки). Развитие выносливости (медленный бег до 1000м)	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.		
9	Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции, на выносливость.	1		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
	Раздел «Спортивные игры» (баскетбол)	9			
10	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по баскетболу №3.7.) Совершенствование передачи мяча от груди.	1	Определять ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.		Моделировать технику игровых действий и приемов в баскетболе.

11	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	
12	Обучение передачи одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Использовать технический прием игры.		
13	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1		Использовать технический прием игры.	
14	Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу.	1			Демонстрировать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности
15	Обучение техники ведения мяча с изменением направления.	1	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
16	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	1		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдать правила безопасности.	
17	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и		

			устраняя типичные ошибки.		
18	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.
	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»	10			
19	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики №3.6., на гимнастических снарядах №3.11., по подвижным играм №3.10.) Обучение прыжку через козла в ширину. Повторение висов.	1	Определять и кратко характеризовать физические упражнения из раздела гимнастика с основами акробатики	Соблюдение техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	Овладеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
20	Совершенствование прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. Совершенствование танцевальных движений.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.		Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
21	Контроль прыжка через козла в ширину. Совершенствование висов. Совершенствование танцевальных движений.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения ритмической гимнастики, соблюдение правил безопасности
22	Контроль висов. Контроль танцевальных движений. Совершенствование прыжка через козла. Развитие физических качеств.	1		Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.	
23	Обучение акробатическим элементам (мосту). Обучение упражнениям на перекладине	1	Составляют гимнастические комбинации из		

	(ознакомление).		числа разученных упражнений		
24	Совершенствование акробатических элементов (мост). Обучение упражнениям на перекладине.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Использовать разученные упражнения для самостоятельных занятий.	
25	Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине.	1	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки		
26	Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине.	1		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения висов и упоров, соблюдение правил безопасности	
27	Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. Повторение висов.	1		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
28	Контроль акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнениям на перекладине. Развитие физических качеств.	1	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки		
	Раздел «Спортивные игры» (баскетбол)	11			
29	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по баскетболу №3.7.) Совершенствование передачи мяча от груди.	1	Определять и кратко характеризовать физические упражнения из раздела спортивные игры (баскетбол)	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	

30	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдать правила безопасности.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
31	Обучение передачи одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдать правила безопасности.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
32	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдать правила безопасности.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
33	Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдать правила безопасности.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
34	Обучение техники ведения мяча с изменением направления.	1	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха, уважительно относиться к сопернику и		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно

			управлять своими эмоциями.		о, выявляя и устраняя типичные ошибки.
35	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	1		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдать правила безопасности.	
36	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	1	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдать правила безопасности.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
37	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдать правила безопасности.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
38	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	1	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдать правила безопасности.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
39	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,

			качеств.	технических действий. Соблюдать правила безопасности.	осваивают их самостоятельно.
	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»	9			
40	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по гимнастики №3.6., на гимнастических снарядах №3.11., по подвижным играм №3.10.) Урок - соревнования	1	Определять и кратко характеризовать физические упражнения из раздела гимнастика с основами акробатики	Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок	Соблюдение техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
41	Обучение техники стойки на лопатках, кувырков. Обучить акробатические соединения.	1	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения акробатических упражнений, соблюдение правил безопасности	Описывать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
42	Закрепление техники стойки на лопатках, кувырков. Закрепить акробатические соединения.	1	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения акробатических упражнений, соблюдение правил безопасности	Описывать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
43	Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений.	1	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения акробатических упражнений, соблюдение правил безопасности	Описывать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44	Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений.	1		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

				отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
45	Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении	Использовать разученные упражнения для самостоятельных занятий.	
46	Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1		Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
47	Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдение правил безопасности	
48	Повторить элементы акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1		Использовать разученные упражнения для самостоятельных занятий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
Раздел «Баскетбол»		5			

	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по баскетболу №3.7.) Совершенствование передачи мяча от груди.	1	Определять ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
49	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Использовать разученные упражнения для самостоятельных занятий.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка).
50	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдать правила безопасности.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
51	Техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдать правила безопасности.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
52	Совершенствование техники передачи мяча. Броски по кольцу.	1	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдать правила безопасности.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
	Раздел «Спортивные игры»	11			

(Волейбол)					
53	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (волейбол №3.8.) Обучение стойкам, остановкам и перемещениям волейболистов. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств.	1	Определять ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма.	Применять правила подбора одежды для занятий волейболом.	Соблюдение правил безопасности
54	Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств.	1	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки.	Использовать разученные упражнения для самостоятельных занятий.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдение правил безопасности
55	Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование стоек, остановок и перемещений волейболистов. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств (игра в пионербол с применением приёмов волейболистов).	1	Использовать технический прием игры в волейбол в организации активного отдыха.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности.	Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками, осваивать ее самостоятельно, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
56	Повторение приёма мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1			Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
57	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Обучение тактике первых и вторых передач. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Использовать технический прием игры в волейбол в организации активного отдыха.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности.	Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками, осваивать ее самостоятельно, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые

					ошибки.
58	Контроль техники приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование тактике первых и вторых передач. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при организации занятий, мероприятий; помощи в судействе, в оценке результатов, в подготовке мест занятий, в демонстрации упражнений.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий, соблюдение правил безопасности и правил соревнований.
59	Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.
60	Обучение приёму мяча снизу нижней прямой подачи. Совершенствование тактике первых и вторых передач. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при организации занятий, мероприятий; помощи в судействе, в оценке результатов, в подготовке мест занятий, в демонстрации упражнений.		
61	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при	Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий,	

			решении задач физической и технической подготовки.	соблюдение правил безопасности и правил соревнований. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	
62	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	
63	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий, соблюдение правил безопасности и правил соревнований. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
	Раздел «Лёгкая атлетика»	7			
64	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика №3.1, на спортивной площадке №3.3., по подвижным играм №3.10.) Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1	Определять ситуации, требующие применения правил безопасности и предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок	Соблюдение правил безопасности
65	Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1			

66	Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдение правил безопасности.</p>
67	Обучение техники старта с	1	<p>Описывать технику метания</p>	<p>Применяют метательные</p>	<p>Взаимодействовать со</p>

	опорой на одну руку. Метание набивного мяча		малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	упражнения для развития соответствующих физических качеств. Используют метание в организации активного отдыха.	сверстниками в процессе совместного освоения упражнений для освоения упражнений для метания, соблюдение правил безопасности
68	Промежуточная аттестация	1			.
	Итого:	68			

Приложения к программе.

Физические упражнения, используемые в качестве домашних заданий для обучающихся 6 классов

А: -развитие силы и силовой выносливости.

- упражнения для подготовки к выполнению учебных требований в подтягивании и лазанию по канату.
- упражнения для подготовки к выполнению учебных требований в упорах.
- упражнения для подготовки к выполнению учебных требований связанных с использованием мышц брюшного пресса и спины.

Б- развитие ловкости, прыгучести, быстроты.

- 1- упражнения для подготовки к выполнению учебных требований в прыжках.

В: - развитие гибкости

- 1- формирование правильной осанки, профилактика и коррекция плоскостопия.

Комплекс упражнений №1

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х16 (м), 2х14(д)
 2. Вис на согнутых руках. 14сек. (м) 12сек. (д)
 3. Вис на согнутых руках прыжком из виса стоя со слегка согнутыми ногами - (10 сек), (д)
 4. Из виса подтягивание (м) - 4 под (мах) раз.
 5. Передвижение, лежа на животе по скамейке с одновременным и поочередным переходом. - 5п (м) 3п(д)
 6. Передвижение, лежа на спине с перехватом. - 5п (м) 3 п (д)
 7. Лазание по Шведской стенке (боком, спиной, по диагонали, с поворотами кругом.) - 8раз (М, Д)
 8. Подтягивание ног к груди в висе -12раз (м), 10 раз (д)
- А-2**
1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)
 2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д)

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x15 (м) 2x10 (д).
4. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5x5м. (м) 3x5м. (д).
1. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера - захватив его за ноги.-5x5(м) 3x5(д).
5. На гимнастической скамейке передвижение в упоре лежа спереди -5р(м) 3р - (д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2x35р(м,)(д)
7. Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногамио скамейку 4под. (м)3 под (д).
8. Из упора лежа спереди на скамейке ноги слева или справа на полуодновременно отталкиваясь ногами не касаясь тазом перенос ног через скамейку 4под (м)3под (д)
9. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2x15р(м) 2x12(д)
10. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-13 раз (м,д)

А-3

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.20р(м) 15р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.22р (м) 17р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2x15р(м) 2x12(д).Вращение прямыми ногами-10 раз.
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.-15р (м) 13р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-17р (м) 15р (д).

Комплекс упражнений №2

1. Многоскоки.5x10м (м, д).
2. Продвижение на двух ногах вперед.5x10м (м) 3x10 м (д).
3. Прыжки со скакалкой 80(м), 90(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-25р (м), 20р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение -25р (м), 20р (д).
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2x30(м), 2x25(д)
7. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
8. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -18р (м)15р (д)
9. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 17р (м)15р (д).
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением -17р (м)15р (д).
11. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достатьруками носки мягко приземлиться 10 р – (м) – 8 р (д)

Комплекс упражнений №3

(Выполняется в каждом домашнем задании)

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговыедвижения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую)

ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.

8. Наклон, вперед касаясь лбом колен
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседения и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пяткам