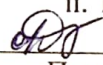


«Рассмотрено»
руководителем МО
МБОУ СОШ № 10 имени К.Б.
Бжигакова
п. Тлюстенхабль
 /Салимовна Л.Ч./
Протокол № 1
от «31» августа 2022г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ №10 имени К.Б.
Бжигакова
п. Тлюстенхабль
 /Туркав С.Х./
(ФИО)

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №10
имени К.Б.Бжигакова
п. Тлюстенхабль
/Ловпаче М.А./
(ФИО)
Приказ № 50 от
«31» авг. 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(предмет)
6А,6Б
(классы)

учителя Цику Юрия Зауровича
(ФИО)
первая категория
(категория)

2022-2023 учебный год

I. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Приказ МО и Н РФ №1312 от 09.03.2004г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программу общего образования» (в действующей редакции);
- Приказ МО и Н РФ №1897 от 17.12.2010г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции);
- Приказ МО и Н РФ №1015 от 30.08.2013г. «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в действующей редакции);
- Письмо МО и Н РФ №09-1672 от 18.08.2017г. «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №345 от 28.12.2018г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №189 от 29.12.2010г. «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в действующей редакции);
- Закон Республики Адыгея №264 от 27.12.2013г. «Об образовании в Республике Адыгея» (в действующей редакции);
- Письмо МО и Н РА №4037 от 28.06.2017г. «О примерных учебных планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу основного общего образования, по формированию учебных планов в соответствии с ФГОС ООО»;
- Учебный план 5-9 классов МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 10 имени К.Б. Бжигакова п. Тлюстенхабль;
Учебник «Физическая культура 5-7 классы» под редакцией В. И. Ляха, М. «Просвещение», 2018г.

Общие цели изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая *программа в своем предметном содержании направлена на:*

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 105 ч, в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

II. Планируемые предметные результаты освоения курса

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

■
■ **III.Содержание учебного предмета**

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы и выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка

- Освоение техники бега в равномерном темпе.
- Чередование ходьбы с бегом.
- Упражнения на развитие выносливости.

Спортивные игры

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Гандбол.** История игры. Основные приемы. Правила Т.Б. Игра по правилам.

Планирование учебного материала по четвертям

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Общеразвивающие упражнения					
Легкая атлетика	28	16	–	–	12
Кроссовая подготовка	13	7	–	–	6
Гимнастика	17	–	17	–	–
Спортивные игры	47	6	5	30	6
Всего	105	29	22	30	24

Планирование учебного материала по часам

Легкая атлетика – 3-15; 79-90

Кроссовая подготовка – 16-21; 91-96

Спортивные игры и футбол – 22-27; 97-102

Гимнастика – 29-43

Гандбол – 44-48

Волейбол – 49-63

Баскетбол – 64-78

IV. Календарно-тематическое планирование

Количество часов	Дата		Тема урока	Форма организации урока	Виды учебной деятельности	Д/З
	план	факт				
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Вводный инструктаж по Т.Б.	Вводный	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов, действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры	Легкая атлетика (стр. 77-78) 15
2			Тестирование бега 30 м и челночного бега 3*10 м	Изучение нового материала	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 30 м и челночного бега 3*10 м; оценка уровня развития своих скоростных и координационных способностей	Бег (стр. 80-81) 17
3			Тестирование бега 30 м и челночного бега 3*10 м ИРЭОСО "Прятки"	Совершенствование	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 30 м и челночного бега 3*10 м;	Спринт (стр. 81-82) 17
4			Тестирование бега на 60 м и 300 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Учетный	Выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60 и 300 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей;	Упражнения для улучшения техники бега (стр. 84) 18

5		Тестирование бега на 60 м и 300 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Комбинированный	Выполнение беговой разминки: проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60 и 300 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей;	Метание (стр. 88-90) 19
6		Техника метания мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО НР 9000 „БЕГАТБ“	Учетный	Повторение техники метания мяча на дальность; оценка правильности метания мяча на дальность;	Первая помощь при травмах (стр. 72-73) 23
7		Тестирование метания мяча на дальность	Совершенствовани е	Оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; разбор техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции;	Первая помощь при травмах (стр. 74-75) 25
8		Спринтерский бег. Эстафетный бег	Изучение нового материала	Повторение техники спринтерского бега, эстафетного бега и передачи эстафеты; осуществление контроля и самоконтроля во время беговых эстафет; коллективное проведение беговых эстафет;	Прыжки (стр. 84-85) 29
9		Техника прыжка в длину с разбега НР 9000 „ПОВНОШАРИСИ“	Комбинированный	Выполнение равномерного бега; разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»;	Прыжки (стр. 84-85) 29
10		Тестирование прыжка в длину с разбега. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Совершенствовани е	Проведение тестирования прыжков в длину с разбега; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	Бег на длинные дистанции (стр. 82-83) 31
11		Тестирование прыжка в длину с места НР 9000 „БЕГАТБ“	Контрольный	Разучивание разминки на месте: проверка выполнения домашнего задания; тестирование прыжка в длину с места;	Метание (стр. 88-89) 38
12		Броски малого мяча на точность	Контрольный	Выполнение разминки с теннисными или малыми мячами: проверка выполнения	Прыжку в высоту (стр. 86-87) 40

					домашнего задания; тестирование подъема туловища из положения лежа на спине;	
13			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	Изучение нового материала	Разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; выполнение тестирования определения силы кисти;	Прыжки в высоту (стр. 87-88) 43
14			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Комбинированный	Выполнение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; тестирование прыжков в высоту способом «перешагивание»;	Спортивная ходьба (стр. 89) 46
15			Полоса препятствий	Комбинированный	Выполнение разминки в движении; прохождение полосы препятствий; коллективное выполнение упражнений, направленных на развитие координации движений;	Первая помощь при травмах (стр. 72-73)
16			Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Инструктаж по Т.Б.	Комбинированный	Коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; проведение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания;	Самоконтроль (стр. 67-68)
17			Равномерный бег. Развитие выносливости.	Комбинированный	Разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники кроссового бега;	Самоконтроль (стр. 69-70)
18			Равномерный бег. Развитие выносливости	Контрольный	Выполнение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания;	Самоконтроль (стр. 70-71)
19			Тестирование бега на 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Вводный	Разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 1000 м.	Бег на длинные дистанции (стр. 82-83)
20			Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Изучение нового материала	Разучивание разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания;	Бег на длинные дистанции (стр. 82-83)

21		Тестирование бега на 1500 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Комплексный	Выполнение разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 1500 м;	Футбол (стр. 130-131)
22		Техника ведения мяча ногами. Инструктаж по Т.Б.	Совершенствовани е	Разучивание разминки с футбольным мячом; коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры;	Основные приемы игры. Передвижение (стр. 132)
23		Техника передач мяча ногами	Совершенствовани е	Выполнение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; точное выполнение техники ведения мяча ногами, передач мяча ногами;	Удар внутренней стороной стопы (стр. 132-133)
24		Техника ударов по катящемуся мячу ногой	Комплексный	Разучивание разминки с мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ведения мяча ногами;	Остановка мяча (стр. 133)
25		Жонглирование мячом ногами	Комплексный	Выполнение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники жонглирования мячом ногами;	Ведение мяча (стр. 170-171)
26		Спортивная игра «Футбол»	Комплексный	Выполнение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание правил и тактических действий спортивной игры «Футбол»;	Футбол (стр. 169)
27		Контрольный урок по теме «Футбол»	Комплексный	Выполнение разминки с футбольным мячом; выполнение контрольных упражнений и заданий; повторение правил спортивной игры «Футбол»;	Индивидуальные задания
28		Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Вводный	Коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания;	Инструктаж по Т.Б. (стр. 99)

29		Акробатические упражнения.	Изучение нового материала	Коллективное проведение гимнастических эстафет; повторение акробатических элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост»;	Мост (стр. 108)
30		Акробатические упражнения.	Комплексный	Коллективное проведение гимнастических эстафет; повторение акробатических элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост»;	Кувырок (стр. 107-108)
31		Строевые упражнения и акробатические комбинации	Комплексный	Выполнение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил перестроения в две и три шеренги;	Мост (стр. 157)
32		Строевые упражнения и акробатические комбинации	Изучение нового материала	Выполнение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил перестроения в две и три шеренги;	Висы и упоры (стр. 153-154)
33		Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Комплексный	Разучивание разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения «моста» из положения стоя и кувырка назад	Висы и упоры (стр. 155-156)
34		Знакомство с брусьями	Комплексный	Проверка выполнения домашнего задания; знакомство с параллельными и разновысокими брусьями; разучивание упражнений на брусьях;	Упражнения для укрепления мышц стопы (стр. 18)
35		Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	Комплексный	Разучивание разминки с гимнастической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания; обсуждение техники прыжков через гимнастического козла согнув ноги;	Опорные прыжки (стр. 151-153)

36		Опорный прыжок.	Комплексный	Выполнение разминки с гимнастической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания; соблюдение техники выполнения прыжков через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь;	Упражнения для тренировки различных групп мышц (стр. 35-36)
37		Эстафеты с элементами гимнастики	Комплексный	Коллективное проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания;	Гимнастика (стр. 97-98)
38		Эстафеты с элементами гимнастики	Комплексный	Коллективное проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания;	Сила (стр. 211-212)
39		Тестирование подтягивания	Комплексный	Тестирование подтягивания; оценка уровня развития своих силовых способностей; коллективное проведение легкоатлетической эстафеты;	Стр. 227-229
40		Тестирование прыжков через скакалку	Вводный	Выполнение разминки на месте, проверка выполнения домашнего задания; оценка уровня развития своих силовых способностей;	Гибкость (стр. 207-208)
41		Тестирование подъема туловища из положения лежа	Совершенствовани е	Выполнение разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; тестирование подъема туловища из положения лежа	Гибкость (стр. 208-210)
42		Вольные упражнения с элементами акробатики	Совершенствовани е	Выполнение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; проведение соревнований по вольным упражнениям;	Дыхательная система (стр. 38)

43			Ритмическая гимнастика и ОФП	Изучение нового материала	Проверка выполнения домашнего задания; выбор упражнений для проведения ритмической гимнастики; проведение круговой тренировки;	Гандбол (стр. 122)
44			Знакомство с гандболом	Совершенствование	Разучивание разминки с мячами в парах; разучивание правил спортивной игры «Гандбол», гандбольных упражнений;	Правила игры (стр. 123-124)
45			Броски, передачи, передвижения в гандболе	Комплексный	Выполнение разминки с мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; выполнение бросков, передач и передвижений; коллективное проведение спортивной игры «Гандбол»	Основные приемы игры (стр. 164-165)
46			Броски, передачи, передвижения в гандболе	Комплексный	Выполнение бросков мяча в ворота с сопротивлением, игровых упражнений в парах; коллективное проведение спортивной игры «Гандбол»;	Передача мяча (стр. 166)
47			Спортивная игра «Гандбол»	Комплексный	Выполнение бросков мяча в ворота с сопротивлением и игровых упражнений в парах; коллективное проведение спортивной игры «Гандбол»	Игра вратаря (стр. 167-168)
48			Спортивная игра «Гандбол»	Комплексный	Повторение техники ведения мяча правой и левой рукой; разучивание броска мяча в ворота в прыжке сверху с замахом; коллективное проведение спортивной игры «Гандбол»;	Индивидуальные задания
49			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Инструктаж по Т.Б.	Комплексный	Разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; коллективное проведение подвижной игры «Пионербол.	Правила игры (стр. 117-118)

50		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	Комплексный	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах; повторение техники нижней прямой подачи мяча через волейбольную сетку;	Волейбол (стр. 116)
51		Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая передачи	Изучение нового материала	Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи; разучивание техники боковой подачи мяча;	Основные приемы игры (стр. 162-163)
52		Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	Комплексный	Повторение техники приема и передачи мяча снизу и сверху; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол»	Пищеварительная система (стр. 36)
53		Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	Совершенствование	Совершенствование техники приема и передачи на месте и после передвижения; повторение техники нижних подач мяча;	Дыхательная система (стр. 38)
54		Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	Совершенствование	Совершенствование техники приема и передачи мяча на месте и после передвижения; повторение техники нижних подач мяча;	Верхняя прямая подача (стр. 163)
55		Волейбол. Верхняя прямая подача	Комплексный	Разучивание техники верхней прямой подачи; выполнение верхней прямой подачи;	Прием мяча (стр. 120)
56		Волейбол. Верхняя прямая подача	Комплексный	Повторение техники верхней прямой подачи; выполнение верхней прямой подачи; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол»	Передача мяча (стр. 119)
57		Волейбол. Тактические действия	Совершенствование	Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижних прямой и боковой подач; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий;	Нервная система (стр. 39-40)

58		Волейбол. Тактические действия	Комплексный	Совершенствование техники верхней прямой подачи, нижних прямой и боковой подач; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий;	Рациональное питание (стр. 55-56)
59		Волейбол. Игра по правилам	Комплексный	Совершенствование техники приема и передачи мяча; повторение различных вариантов подач мяча через сетку;	Вода и питьевой режим (стр. 58-59)
60		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	Комплексный	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах; повторение техники нижней прямой подачи мяча через волейбольную сетку;	Нижняя подача (стр. 120-121)
61		Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	Совершенствовани е	Повторение техники приема и передачи мяча снизу и сверху; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол»	Кровеносная система (стр. 36-37)
62		Волейбол. Игра по правилам	Комплексный	Совершенствование техники приема и передачи мяча; повторение различных вариантов подачи мяча через сетку; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол»;	Основные приемы игры (стр. 162-164)
63		Контрольный урок по теме «Волейбол»	Комплексный	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений;	Т.Б. в баскетболе (стр. 111)
64		Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча. Инструктаж по Т.Б.	Вводный	Коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках, посвященных баскетболу; разучивание беговой разминки;	Правила игры (стр. 110-111)
65		Баскетбол. Броски мяча в корзину	Изучение нового материала	Выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»	Прочитать текст «Основные правила игры» (стр. 110-111)

66		Баскетбол. Броски мяча в корзину	Совершенствовани е	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; повторение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах;	Вырывание мяча (стр. 160)
67		Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	Комплексный	Разучивание техники вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча в парах; выполнение ведения мяча и повторение техники остановки в два шага;	Основные приемы игры (стр. 158-159)
68		Баскетбол. Броски мяча в корзину	Комплексный	Выполнение различных бросков в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»	Вырывание мяча (стр. 160)
69		Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	Комплексный	Разучивание техники броска мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке в группе; повторение техники броска мяча в корзину;	Передача одной рукой (стр. 160)
70		Баскетбол. Броски мяча в корзину	Совершенствовани е	Совершенствование техники выполнения броска мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке в группе; выбор наиболее удобного варианта броска в баскетбольную корзину;	Броски одной рукой (стр. 161-162)
71		Баскетбол. Тактические действия	Комплексный	Знакомство с тактическими действиями во время игры в баскетбол в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»	Вредные привычки (стр. 65-66)
72		Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	Комплексный	Разучивание техники вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча в парах; выполнение ведения мяча и повторение техники остановки в два шага;	Основные приемы игры (стр. 158-159)

73			Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	Комплексный	Разучивание техники броска мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке в группе; повторение техники броска мяча в корзину;	Передача одной рукой (стр. 160)
74			Баскетбол. Броски мяча в корзину	Комплексный	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; повторение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах;	Вырывание мяча (стр. 160)
75			Баскетбол. Игра по правилам	Комплексный	Знакомство с тактическими действиями во время игры в баскетбол в группах, коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»;	Основные правила игры (стр. 110-111)
76			Баскетбол. Игра по правилам	Комплексный	Повторение техники борьбы при вбрасывании мяча; разучивание техники борьбы за мяч при вбрасывании;	Основные приемы игры (112-115)
77			Баскетбол. Броски мяча в корзину	Комплексный	Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах;	Остановка в два шага (стр. 160)
78			Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Учетный	Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений;	Индивидуальные задания
79			Тестирование бега на 30 м	Изучение нового материала	Тестирование бега на 30 м; оценка уровня развития своих скоростных и координационных способностей;	Быстрота (стр. 217-218)
80			Челночный бег 3*10 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Комплексный	Тестирование челночного бега 3*10 м; коллективное проведение беговых эстафет;	Быстрота (стр. 219)

81		Тестирование бега на 60 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Комплексный	Тестирование бега на 60 м: оценка уровня развития своих скоростных способностей;	Выносливость (стр. 222-223)
82		Тестирование метания мяча на дальность	Комплексный	Тестирование метания мяча на дальность; повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять силы по дистанции;	Бег на длинные дистанции (стр. 82-83)
83		Тестирование бега на 300 м	Комплексный	Тестирование бега на 300 м: повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять свои силы по дистанции;	Эстафетный бег (стр. 83)
84		Эстафетный бег	Комплексный	Повторение техники эстафетного бега и передачи эстафеты; коллективное прохождение легкоатлетической полосы препятствий;	Техника прыжков (стр. 87)
85		Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Вводный	Тестирование прыжка в длину с места; коллективное проведение легкоатлетической эстафеты;	Техника метания (стр. 88-90)
86		Броски малого мяча на точность	Изучение нового материала	Выполнение тестирования подтягивания; повторение техники бросков малого мяча по подвижной мишени;	Прыжки (стр. 84-85)
87		Тестирование прыжка в длину с разбега. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Совершенствование	Проведение тестирования прыжков в длину с разбега; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»;	Прыжки в высоту (стр. 86-87)
88		Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом «перешагивание»»	Учетный	Выполнение контрольных прыжков в высоту способом «перешагивание»; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков.	Эстафетный бег (стр. 83)

89		Эстафетный бег	Комбинированный	Повторение техники выполнения эстафетного бега и передачи эстафеты; повторение правил проведения беговых эстафет;	Выносливость (стр. 222)
90		Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	Учетный	Выполнение разминки в движении; коллективное проведение эстафеты и скоростно-силовой подготовки;	Выносливость (стр. 223)
91		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Инструктаж по Т.Б.	Совершенствовани е	Выполнение специальных беговых упражнений; коллективное проведение беговой эстафеты;	Самоконтроль (стр. 67-68)
92		Равномерный бег. Развитие выносливости	Изучение нового материала	Разучивание правил подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; разучивание техники кроссового бега;	Самоконтроль (стр. 69-70)
93		Равномерный бег. Развитие выносливости	Комбинированный	Коллективное проведение подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; разучивание техники равномерного бега	Самоконтроль (стр. 70-71)
94		Тестирование бега на 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Совершенствовани е	Тестирование бега на 1000 м; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции;	Бег на длинные дистанции (стр. 82-83)
95		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Контрольный	Разучивание техники преодоления препятствий наступанием, техники прохождения легкоатлетической полосы препятствий при консультативной помощи учителя; корректирование своих действий по результату;	Бег на длинные дистанции (стр. 82-83)
96		Тестирование бега на 1500 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Контрольный	Тестирование бега на 1500 м: повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять силы по дистанции.	Футбол (стр. 130-131)

97		Эстафеты с элементами спортивных игр	Изучение нового материала	Коллективное проведение эстафет с элементами спортивных игр; проверка умения подводить итоги соревнования;	Быстрота (стр. 217-218)
98		Техника передач мяча ногами	Комбинированный	Точное выполнение техники ведения мяча ногами, передач мяча ногами; коллективное проведение спортивной игры «Мини-футбол»;	Удар внутренней стороной стопы (стр. 132-133)
99		Техника ударов по катящемуся мячу ногами	Комбинированный	Разучивание техники ударов по катящемуся мячу ногой в парах; коллективное проведение спортивной игры «Мини-футбол»	Остановка мяча (стр. 133)
100-101		Жонглирование мячом ногами	Комбинированный	Разучивание техники жонглирование мячом ногами; повторение техники ударов по катящемуся мячу ногой;	Ведение мяча (стр. 134)
101		Жонглирование мячом ногами	Комбинированный	Разучивание техники жонглирование мячом ногами; повторение техники ударов по катящемуся мячу ногой;	Ведение мяча (стр. 134)
102-103		Спортивная игра «Футбол»	Комбинированный	Повторение техники жонглирования мячом ногам, техники ударов по воротам, разучивание правил и тактических действий спортивной игры «Футбол»;	Футбол (стр. 169)
104-105		Подвижные и спортивные игры. Подведение итогов	Контрольный	Коллективное проведение подвижных и спортивных игр; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков;	Индивидуальные задания

Учебные нормативы. 6 класс

№	Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров (сек)	5,2	5,8	6,4	5,4	6,0	6,6
2	Бег 60 метров (сек)	9,8	10,2	11,2	10,2	10,6	11,6
3	Челночный бег 3×10 метров (сек)	8,0	8,4	8,8	8,4	8,8	9,2
4	Бег 300 метров (мин)	1,00	1,10	1,20	1,10	1,20	1,30
5	Бег 1000 метров (мин)	4,30	5,30	6,50	5,10	6,10	7,30
6	Бег 1500 метров (мин)	7,40	8,20	9,20	8,20	8,50	9,50
7	Прыжок в длину с места (см)	180	160	130	165	145	120
8	Прыжок в длину с разбега (см)	360	320	270	330	300	230
9	Прыжок в высоту (см)	115	100	80	110	90	70
10	Бег 2000 м	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
11	Бег 3000 м						
12	Метание мяча 150г на дальность (м)	28	20	16	23	18	14
13	Метание теннисного мяча на дальность (м)	26	20	16	23	18	14
14	Подтягивание	9	6	3	15	10	6
15	Поднятие туловища за 30 сек (раз)	23	20	12	17	14	10
16	Передача в стену и ловля мяча за 10 секунд с 2 м. (раз)	8	6	4	7	5	3
17	Прыжки через скакалку за 30 секунд (раз)	55	45	35	60	50	40
18	Прыжки через скакалку за 60 секунд (раз)	105	85	70	115	95	80
19	Приседания за 60 секунд	45	42	40	43	40	38
20	Отжимание	25	20	15	21	15	10
21	Жонглирование мячом ногами (раз)	12	9	6	10	6	3
22	Передача мяча с 3 м. отскоком от стены за 30 секунд (раз)	15	12	8	12	8	6
23	Удары на точность с 10 м. по воротам из 5 попыток	4	3	2	3	2	1