

## **I. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

### ***Предметные результаты:***

*Ученик научится*

- характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами;
- обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*Овладеет умениями:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- в лыжной подготовке: выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

*Ученик получит возможность научиться*

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладевать способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- овладевать способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- овладевать правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

***Метапредметные результаты:***

***Регулятивные***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

***Познавательные***

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

**Планируемые результаты освоения междисциплинарных программ ООП ОО в рамках изучения предмета «Физическая культура» в 6 классе**

**Личностные**

• Называет основные факты истории РФ и региона, культурно - исторические традиции и памятники города Омска.

• Называет и характеризует государственную символику РФ, государственные праздники РФ.

• Выполняет нормы и требования Правил внутреннего распорядка учащихся школы; перечисляет права и обязанности учащихся и руководствуется ими.

• Положительно принимает свою национальную идентичность, а также идентичность других. Может рассказать о традициях своего народа, *и других народов, проживающих на территории РФ*.

• Сотрудничает со сверстниками любых национальностей, этнических групп, вероисповеданий.

• Ориентируется на образец хорошего ученика.

• Сохраняет устойчивый интерес к учению, *выделяет свои образовательные дефициты*.

• *Осознаёт свои склонности и способности к той или иной профессии.*

• Участвует в общественно- полезной деятельности.

• Оценивает поступки свои и окружающих людей на основе моральных норм. *Решает моральные дилеммы на основе учёта позиций партнёров в общении.*

• Оценивает свои действия и действия сверстников на основе правил безопасного поведения и норм здорового образа жизни.

### ***Регулятивные***

- Формулирует частные цели по усвоению готовых знаний (под руководством учителя) .
- Соотносит цель и задачи, корректирует задачи в соответствии с целями (под руководством учителя) .
- Описывает возможный результат и выбирает из предложенных вариантов достижения цели. *Составляет план достижения цели, решения проблемы*
- Выделяет альтернативные способы достижения цели.
- Сопоставляет свои критерии оценки деятельности с критериями других учеников .
- Осуществляет самоконтроль своей деятельности на основе предложенных инструментов.
- Оценивает продукт своей деятельности в соответствии с заданными критериями и целью.
- Осуществляет рефлексию деятельности: определяет причины успешности и неуспешности в деятельности, сопоставляя цель, деятельность и результат.
- Корректирует действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок
- *Фиксирует динамику собственных образовательных результатов*

### ***Познавательные***

- Выделяет существенные и несущественные признаки объектов, проводит сравнение, сериацию, классификацию по заданным критериям или самостоятельно, выбирая для этого основания и критерии. Устанавливает аналогии.
- Подводит под понятие (распознаёт объект, выделяет его существенные признаки, на их основе определяет принадлежность объекта к понятию).
- Устанавливает причинно - следственные связи и зависимости в изучаемом круге явлений.
- Строит рассуждения, связывая простые суждения об объектах об объекте, опираясь на причинно - следственные связи, зависимости, отношения, закономерности (под руководством учителя).
- Переводит языковые средства в условные обозначения: создаёт и преобразует схемы (с помощью учителя). Создаёт материальные модели (с помощью учителя). Переводит информацию из одной формы в другую: графическую, символическую, схематическую, текстовую (с помощью учителя).

### ***Коммуникативные***

- Определяет цели и план взаимодействия, распределяет функции участников, создаёт правила взаимодействия (под руководством учителя).
- Придерживается ролей в совместной деятельности. *Занимает позицию руководителя в учебном взаимодействии.*
- Задаёт собеседнику вопросы на понимание его действий и выяснение необходимых сведений, необходимые для организации совместной деятельности
- Сравнивает разные точки зрения, соотносит мысли, чувства, желания участников взаимодействия (под руководством учителя).
- Обосновывает и отстаивает свою точку зрения.
- Выбирает оптимальный путь совместного выполнения работы из предлагаемых вариантов. Выделяет причины конфликта и договаривается по поводу его разрешения.
- Формулирует оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после её завершения на основе предложенных критериев.
- Извлекает из услышанного текста с неявно выраженными логическими связями информацию, заданную в явном и в неявном виде.
- Высказывает своё мнение об услышанном тексте. Участвует в коллективном формулировании выводов.

- Определяет тему, идею, составляет план услышанного текста: выделяет ключевые слова, делит текст на части, озаглавливает их.
- Описывает содержание совершаемых действий как во внешней, так и во внутренней речи.
- Выбирает объем высказывания, определяет границы темы. *При изложении собственных мыслей придерживается определённого плана*
- Формулирует выводы из собственного текста, подбирает соответствующие примеры, факты, аргументы (совместно со сверстниками).
- Строит высказывание в соответствии с нормами русского языка, включая подбор выразительных средств.

### **Программа "Стратегии смыслового чтения и работа с текстом"**

#### ***Работа с информацией***

- Определяет главную тему, общую цель и назначение текста, структурирует текст. Формулирует тезис, выражающий общий смысл текста (под руководством учителя).
- Выделяет в тексте ключевые слова. Выделяет непонятные слова и осуществляет из толкование с помощью словаря.
- Составляет простой план прочитанного текста: выделяет ключевые слова, делит текст на части, озаглавливает их. Прогнозирует содержание текста по предложенному плану /заголовку.
- Характеризует назначение и место внетекстовых элементов.
- Использует формальные элементы текста (шрифт, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации.
- *Извлекает из текста, структура и логические связи которого не очевидны, информацию представленную в неявном виде.*

#### ***Интерпретация текста***

- Пересказывает текст с учётом его жанра, пересказывает от разных лиц.
- Структурирует и преобразует текст, выполняет смысловое свёртывание.

#### ***Оценка текста***

- Формулирует выводы на основе прочитанных текстов разных типов. Находит аргументы, подтверждающие вывод (в группе сверстников).
- Составляет письменные аннотации, отзывы о тексте.
- Критически оценивает, аргументируя, форму и содержание текста.
- Подвергает сомнению достоверность прочитанного текста (выявляет пробелы или лишнюю информацию). Выявляет противоречивую информацию в работе с одним или несколькими источниками.

#### ***Чтение несложных текстов***

- Находит отдельные части явно выраженной информации на одной простой карте, или линейном графике, или столбчатой диаграмме, которая включает в себя небольшой по объёму вербальный текст в несколько слов или фраз.

### **Программа "Формирование ИКТ- компетентности"**

#### ***Обращение с устройствами ИКТ***

- Размещает в информационной среде корректные сообщения, комментарии, запросы
- Использует сканер для воспроизведения текстовой информации.

#### ***Фиксация изображений и звуков***

- Использует фиксацию изображений и звуков в ходе учебного исследования/эксперимента
- Использует различные компьютерные инструменты для обработки цифровых фотографий.

#### ***Создание письменных сообщений***

- Набирает текст на родном языке в текстовом редакторе.

- С помощью учителя проводит сканирование документов.

#### ***Создание графических объектов***

- Создает графические объекты геометрических фигур в текстовом редакторе с помощью автофигур.
- Создает диаграмму, иллюстрирующую единичный процесс/явление.
- Осуществляет систему смены слайдов из готовых аппликаций.
- Подбирает визуальный ряд изображений в соответствии со смысловым содержанием ситуации.

#### ***Создание музыкальных и звуковых сообщений***

- Использует микрофоны во время выступления

#### ***Создание, восприятие и использование гипермедиа сообщений***

- Выделяет структуру и фрагменты сообщения.
- Составляет вопросы к сообщению.

#### ***Коммуникация и социальное взаимодействие***

- Использует систематический обмен информацией средствами дистанционного общения.
- Использует систему рассылок электронной почты
- Работает с возможными блогами.
- Соблюдает нормы сетевого этикета при составлении сообщений, комментариев, запросов.

#### ***Поиск и организация хранения информации***

- Грамотно строит запрос по одному имени, факту, термину.
- Самостоятельно строит поиск небольшой информации в электронных библиотеках, каталогах, пользуется картой сайта библиотеки, поисковой строкой сайта.
- Самостоятельно строит учебные базы данных с помощью различных компьютерных инструментов, заполняет базы данных, изменяет информацию.

## **II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Омской области № 1569-ОЗ от 18 июля 2013 года «О регулировании отношений в сфере образования на территории Омской области», принят Постановлением Законодательного Собрания Омской области от 11 июля 2013 года № 218;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 31 декабря 2015 года № 1577);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» в ред. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 №81;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8.04.2015 №1\15);
- Основной образовательной программы основного общего образования БОУ г. Омска "Средняя общеобразовательная школа № 63";
- Устава БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа № 63»
- Рабочей программы. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я Виленский, В.И. Лях, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2013 г.

Учебник соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и реализует авторскую программу М.Я Виленский, В.И. Лях. Входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

В учебном плане БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №63» на преподавание курса физическая культура в 6-х классах выделено 3 часа в неделю. С учетом особенностей календаря учебного года и расписания уроков в 6Б классе рабочая программа рассчитана на проведение 100 уроков, коррекция программы проведена за счет вариативной части «Кроссовая подготовка».

**Целями и задачами** изучения физической культуры в основной школе являются 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## ***Знания о физической культуре (в процессе уроков)***

### История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

### Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

### Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

### Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## ***Физическое совершенствование (100 часов)***

### Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры:

- индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

### ***Гимнастика с основами акробатики (18 часов)***

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг;
- размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- два кувырка вперед слитно;
- "мост" из положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.



### *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

### *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики):*

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Разновысокие брусья (девочки) :

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

### Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба;
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### *Легкая атлетика (21 часов)*

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м;
- скоростной бег до 50 м;
- бег на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег;
- бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

***Кроссовая подготовка (8 часов)***

Бег по пересеченной местности. Бег 2000 м.

Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторного-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

***Спортивные игры (35 часов)***

**Баскетбол (9 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек: по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника;
- броски с расстояния 3,60 м.;

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол (9 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Футбол (7 часов)**

- технические элементы.

### **Бадминтон (10 часов)**

- перемещение;
- стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.

### Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### ***Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)***

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.

Подъём "ёлочкой".

Торможение и поворот упором.

Прохождение дистанции 3,5 км.

Игры;

"Остановка рывком",

"Эстафета с передачей палок",

"С горки на горку", и др.

### **Распределение учебных часов по разделам программы**

Вид программного материала	Количество часов
	6 класс
<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>

Знания о физической культуре	В процессе уроков
Гимнастика с элементами акробатики	18
Легкая атлетика	21
Лыжная подготовка	18
Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	18
<b>Вариативная часть</b>	<b>25</b>
Спортивные игры (футбол)	7
Бадминтон	10
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>
Общее количество часов	100

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров	без	учета	времени	-	-	-