

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ЛИЦЕЙ № 6»**

РАССМОТРЕНО на заседании кафедры предметов естественно научного цикла и физического воспитания Протокол № 6 от 28.08.2024г. Руководитель кафедры _____ Феденева М.В.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Алистарова Н.И.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Лицей №6» _____ Е.В. Рябова Приказ №185/1 от «30»08.2024 г.
--	---	--

**Рабочая программа**  
**основного общего образования**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**предметная область «Физическая культура»**  
**ба, бб, бв, бг класс**  
**на 2024 – 2025 учебный год**

Составитель: Анохина Любовь Ивановна  
учитель физической культуры

Рубцовск 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования: в 6 классе - 68 часов (2 часа в неделю)

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **6 КЛАСС**

#### *Знания о физической культуре.*

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по

оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)

### **Особенности оценивания по физической культуре**

Критерии оценки успеваемости по разделам программы теоретическая часть:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» -

ставится за ответ, в котором содержится небольшая неточность и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценки техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» -

двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, обучающийся по заданию учителя использует их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости: знания, двигательные умения и навыки, сдвиг в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень владения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости —

это сдвиг в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

Оценивая успехи по физической культуре, надо принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает все следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья. Текущий учёт позволяет учителю получить

сведения о ходе овладения учащимися программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена

за любовь к слабеяемому программному материалу: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Тестовые нормативы:

проводятся в начале и в конце учебного года в рамках

урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. приложение 1)

Контрольные нормативы:

проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. (см. приложение 2)

Оценивание обучающихся, освобожденных от уроков физической культуры или отнесенных к специальной медицинской группе, производится с учетом письма Минобразования от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной

медицинской группе для занятий физической культурой». В работе с данной категорией обучающихся соблюдается дифференцированный и индивидуальный подход организации занятий.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-

оздоровительную деятельность в выполнении доступных для них двигательных действий

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6"-	5,8-5,4	4,9"-	6,3"-	6,0-5,4	5"-
		13	5,9"-	5,6-5,2	4,8"-	6,2"-	6,2-5,5	5"-
		14	5,8"-	5,5-5,1	4,7"-	6,1"-	5,9-5,4	4,9"-
		15	5,5"-	5,3-4,9	4,5"-	6"-	5,8-5,3	4,9"-
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3"-	9,0-8,6	8,3"-	10"-	9,6-9,1	8,8"-
		13	9,3"-	9,0-8,6	8,3"-	10"-	9,5-9,0	8,7"-

		14	9-""	8,7-8,3	8-""	9,9-""	9,4-9,0	8,6-"" ,	
		15	8,6-""	8,4-8,0	7,7-""	9,7-""	9,3-8,8	8,5-""	
Скоростно- силовые	Прыжок в длинус места,см	11	140ивыше	160- 180	195ивыше	130ивыше	150-175	185ивыше	
		12	145-""	165- 180	200-""	135-""	155-175	190-""	
		13	150-""	170- 190	205-""	140-""	160-180	200-""	
		14	160-""	180- 195	210-""	145-""	160-180	200-""	
		15	175-""	190- 205	220-""	155-""	165-185	205-""	
Выноси- вость	6-минутный бег,м	11	900именее	1000- 1100	1300	700ивыше	850- 1000	1100ивыше	
		12	950-""	1100- 1200	1350-""	750-""	900- 1050	1150-""	
		13	1000-""	1150- 1250	1400-""	800-""	950- 1100	1200-""	
		14	1050-""	1200- 1300	1450-""	850-""	1000- 1150	1250-""	
		15	1100-""	1250- 1350	1500-""	900-""	1050- 1200	1300-""	
Гибкость	Наклон впередиз положения стоя, см	11	2иниже	6-8	10ивыше	4иниже	8-10	15ивыше	
		12	2-""	6-8	10-""	5-""	9-11	16-""	
		13	2-""	5-7	9-""	6-""	10-12	18-""	
		14	3-""	7-9	11-""	7-""	12-14	20-""	
		15	4-""	8-10	12-""	7-""	12-14	20-""	
Силовые	Подтягивание навысокой перекладине извиса,кол- вораз (мальчики)	11	1	4-5	бивыше	-	-	-	
		12	1	4-6	7-""	-	-	-	
		13	1	5-6	8-""	-	-	-	
		14	2	6-7	9-""	-	-	-	
		15	3	7-8	10-""	-	-	-	
	Нанизкой перекладине извисалежа, кол-вораз (девочки)	11	-	-	-	-	4иниже	10-14	19ивыше
		12	-	-	-	-	4-""	11-15	20-""
		13	-	-	-	-	5-""	12-15	19-""
		14	-	-	-	-	5-""	13-15	17-""
		15	-	-	-	-	5-""	12-13	16-""

### Контрольные нормативы для учащихся 6 классов

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег30метров,сек.	5,1	5,3	5,8	5,4	5,8	6,2
Бег60метров,сек.	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег,кросс1000метров,мин	4,30	4,50	5,00	4,40	5,00	6,00
Бег,кросс1500метров,мин	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40

Прыжок в длину с места	190	180	170	180	165	150
Метание мяча на дальность	35	30	25	23	20	15
Подтягивание	7	5	3	17	14	9
Прыжки через скакалку, 1 минута	95	80	70	ПО	100	90
Отжимание от пола	20	15	12	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек	23	20	15	21	16	13
Прыжки в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230
Челночный бег 3х10 метров, сек.	8,3	8,6	9,3	8,8	9,1	10,0
Лыжные гонки 1 км, мин	6,00	6,30	7,00	6,15	6,45	7,30

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы		Практические работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	7	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	
2.5	Спортивные игры. Футбол ("Спортивные игры")	8	0	8	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы	
2.6	Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	
	Итого по разделу	57			
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	1		
3	История первых Олимпийских игр современности	1	1		
4	Составление дневника физической культуры	1	1		
5	Физическая подготовка человека	1	1		
6	Основные показатели физической нагрузки	1	1		
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	1		
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	1		
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	1		
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	1		
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	1		
12	Акробатические комбинации	1	1		
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	1		
14	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1		
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1		
16	Упражнения на невысокой гимнастической	1	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
	перекладине				
17	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	1		
18	Лазание по канату в три приема	1	1		
19	Упражнения ритмической гимнастики	1	1		
20	Упражнения ритмической гимнастики	1	1		
21	Упражнения ритмической гимнастики	1	1		
22	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	1		
23	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	1		
24	Спринтерский бег	1	1		
25	Спринтерский бег	1	1		
26	Гладкий равномерный бег	1	1		
27	Гладкий равномерный бег	1	1		
28	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	1		
29	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	1		
30	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	1		
31	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	1		
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1		
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1		
34	Преодоление небольших трамплинов при	1	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
	спуске с пологого склона				
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1		
36	Упражнения лыжной подготовки	1	1		
37	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	1		
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	1		
39	Передвижение в стойке баскетболиста	1	1		
40	Передвижение в стойке баскетболиста	1	1		
41	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	1		
42	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	1		
43	Остановка двумя шагами и прыжком	1	1		
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1	1		
45	Упражнения в ведении мяча	1	1		
46	Упражнения в ведении мяча	1	1		
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1	1		
48	Упражнения на передачу и броски мяча	1	1		
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	1		
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	1		
51	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1		
52	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
53	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1		
54	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1		
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	1		
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	1		
57	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	1		
58	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	1		
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	1		
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	1		
61	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	1		
62	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	1		
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	1		
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	1		
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	1		
66	Игровая деятельность с использованием	1	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
	технических приёмов передачи мяча				
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	1		
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	1		
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	<b>68</b>		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура: 6-7 –е классы: учебник /А.П.Матвеев.-14-е изд., стер. – Москва: Просвящение, 2024 – 221.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/> <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

<http://zdd.1september.ru/>