

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**Ученик научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Ученик научится:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**Раздел 1. Знания по физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашнее задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

**Раздел 3. Планирование занятий физической культурой.**

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, брусьях и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъемов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

**Раздел 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

**c указанием количества часов, отведенных на изучение темы, 6 класс.**

Реализация рабочей программы воспитания в урочной деятельности направлена на формирование понимания важнейших социокультурных и духовно-нравственных ценностей.

Механизм реализации рабочей программы воспитания:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

-проведение предметных олимпиад, турниров, викторин, квестов, игр-экспериментов, дискуссии и др.

- демонстрация примеров гражданского поведения, проявления добросердечности через подбор текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций, обсуждения, анализ поступков людей и др.

- применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - посещение экскурсий, музейные уроки, библиотечные уроки и др.

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины, самоорганизации, взаимоконтроль и самоконтроль

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** |
|  | **Раздел 1. Знания о физической культуре.** | **2** |
| **Тема 1** | **Современные Олимпийские игры.** | 2 |
|  | Урок 1. Современные Олимпийские игры. Вводный инструктаж, техника безопасности. |  |
| Урок 2. Зарождение олимпийского движения в России. *Интеллектуальный ринг «Знатоки спорта».* |  |
|  | **Раздел 2. Организация здорового образа жизни.** | **1** |
| **Тема 2.** | **Правильный режим дня.** | 1 |
|  | Урок 3. Правильный режим дня. |  |
|  | **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой.** | **2** |
| **Тема 3.** | **Определение собственного типа телосложения, собственной физической подготовленности.** | 2 |
|  | Урок 4. Определение собственного типа телосложения. |  |
|  | Урок 5. Оценка собственной физической подготовленности. |  |
|  | **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** | **2** |
| **Тема 4.** | **Развитие двигательных качеств.** | 2 |
|  | Урок 6. Способы и средства развития мышечной силы. |  |
| Урок 7. Развитие двигательных качеств. |  |
|  | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.** | **61** |
| **Тема 5.** | **Лёгкая атлетика.** | 16 |
|  | Урок 8. Вводный урок по лёгкой атлетике. Правила техники безопасности. Высокий старт. Стартовый разгон. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |
| Урок 9. Высокий, низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 20-60 м. |  |
| Урок 10. Бег на результат 60 м. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Урок 11. Беговые упражнения. Эстафеты. *Урок – эстафета.* |  |
| Урок 12. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 13. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |
| Урок 14. Прыжок в длину с места на результат. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Урок 15. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| Урок 16. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| Урок 17. Метания малого мяча на дальность с разбега. Челночный бег. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 18. Метания малого мяча на дальность с разбега. Челночный бег. |  |
| Урок 19. Метания малого мяча на дальность с разбега на результат. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Урок 20. Бег в равномерном темпе до 15 минут. |  |
| Урок 21. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 22. Бег на выносливость до 1,5 км. Пробное тестирование по ГТО. *Урок – соревнование.* |  |
| Урок 23. Обобщение знаний и умений по теме «Лёгкая атлетика». |  |
| **Тема 6.** | **Гимнастика с основами акробатики.** | 16 |
|  | Урок 24. Вводный урок по гимнастике. Организующие команды и приемы. Правила техники безопасности. |  |
| Урок 25. Построение в одну, две, три шеренги. Построение в одну, две, три колонны. |  |
| Урок 26. Перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды. |  |
| Урок 27. Организующие команды и приёмы (размыкания и смыкания строя). |  |
| Урок 28. Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад). Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 29. Перекат вперед в упор присев. |  |
| Урок 30. Перекат назад, кувырок вперёд в группировке. |  |
| Урок 31. Перекат вперед в упор присев. Перекат назад. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 32. Кувырок назад в полушпагат. |  |
| Урок 33. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. |  |
| Урок 34. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Урок 35. Отжимание. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 36. Отжимание. Пробное тестирование по ГТО*. Урок – соревнование.* |  |
| Урок 37. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня). |  |
| Урок 38. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня). |  |
| Урок 39. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (ходьба по гимнастической скамейке и бревну). |  |
| **Тема 7.** | **Лыжные гонки.** | 12 |
|  | Урок 40. Вводный урок по лыжной подготовке. Правила техники безопасности. Повороты переступанием. |  |
| Урок 41. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. |  |
| Урок 42. Попеременный двухшажный ход. |  |
| Урок 43. Преодоление дистанции 1 км. попеременным двухшажным ходом. |  |
| Урок 44. Одновременный одношажный ход. |  |
| Урок 45. Преодоление дистанции 1 км. одновременным одношажным ходом. *Урок – соревнование.* |  |
| Урок 46. Подъём на пологий склон способами «полуёлочка», «лесенка», «елочка». Прохождение дистанции до 2 км. |  |
| Урок 47. Подъём на пологий склон способами «полуёлочка», «лесенка», «елочка». Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 48. Лыжные гонки. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Урок 49. Лыжные гонки. Преодоление дистанции до 2 км. |  |
| Урок 50. Преодоление дистанции до 3 км. разными лыжными ходами. |  |
| Урок 51. Лыжные эстафеты. *Урок – Малые Олимпийские игры.* |  |
| **Тема 8.** | **Спортивные игры.** | 17 |
|  | Урок 52. Вводный урок по теме. Техника безопасности. |  |
| Урок 53. Правила игры в волейбол. |  |
| Урок 54. Техника игры (виды подач). |  |
| Урок 55. Техника игры (виды подач). |  |
| Урок 56. Техника игры (способы приема мяча). |  |
| Урок 57. Техника игры (способы приема мяча). |  |
| Урок 58. Техника игры (способы передачи мяча). |  |
| Урок 59. Техника игры (способы передачи мяча). |  |
| Урок 60. Игра в волейбол. |  |
| Урок 61. Совершенствование техники игры. |  |
| Урок 62. Совершенствование подач, приёма и передачи мяча. |  |
| Урок 63. Совершенствование подач, приёма и передачи мяча. |  |
| Урок 64. Игра в волейбол. |  |
| Урок 65. Игра в волейбол. |  |
| Урок 66. Игра в волейбол. |  |
| Урок 67. Игра в волейбол. |  |
| Урок 68. Итоговая контрольная работа за год. *Урок – соревнование.* |  |

### Календарно-тематическое планирование курса, 6 класс, 68 ч.

| **Номер урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** | **Характеристика  деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч.)**  Тема 1. Современные Олимпийские игры. | | | |
| 1. | Современные Олимпийские игры. Вводный инструктаж, техника безопасности. |  | Объяснять цель возрождения Олимпийских игр;  понимать и раскрывать принципы олимпизма;  определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека;  описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр;  объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр. |
| 2 | Зарождение олимпийского движения в России. |  | Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения  в нашей стране. |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч.)**  Тема 2.Правильный режим дня. | | | |
| 3. | Правильный режим дня. |  | Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном распорядке дня;  самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня. |
| **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2 ч.)**  Тема 3. Определение собственного типа телосложения, собственной физической подготовленности. | | | |
| 4. | Определение собственного типа телосложения. |  | Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам. |
|  |  |
| 5 | Оценка собственной физической подготовленности. |  |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)**  Тема 4. Развитие двигательных качеств. | | | |
| 6. | Способы и средства развития мышечной силы. |  | Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием;  организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств. |
| 7. | Развитие двигательных качеств. |  |  |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61 ч.)**  Тема 5. Лёгкая атлетика, 16 ч. | | | |
| 8.    9.  10.  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23. | Вводный урок по лёгкой атлетике. Правила техники безопасности. Высокий старт. Стартовый разгон. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой.  **Бег на 60 м. результат. *Норматив ГТО:***  ***мальчики***  *«5»-9.9* *«4»-10.8* *«3»-11.0*  ***девочки***  *«5»-10.3* *«4»-11.2 «3»-11.4*  **Прыжок в длину с места на результат. *Норматив ГТО:***  ***мальчики***  *«5»-175* *«4»-160* *«3»-150*  ***девочки***  *«5»-165* *«4»-145 «3»-140*  **Метание мяча 150 гр. на результат. *Норматив ГТО:***  ***мальчики***  *«5»-34* *«4»-28* *«3»-25*  ***девочки***  *«5»-22* *«4»-18 «3»-14*  **Бег на 1,5 км. на результат. *Норматив ГТО:***  ***мальчики***  *«5»-7.10*  *«4»-7.55*  *«3»-8.35*  ***девочки***  *«5»-8.00*  *«4»-8.35*  *«3»-8.55* |
| Высокий, низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 20-60 м. |  |
| Бег на результат 60 м. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Беговые упражнения. Эстафеты. |  |
| Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |
| Прыжок в длину с места на результат. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| Метания малого мяча на дальность с разбега. Челночный бег. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Метания малого мяча на дальность с разбега. Челночный бег. |  |
| Метания малого мяча на дальность с разбега на результат. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Бег в равномерном темпе до 15 минут. |  |
| Бег в равномерном темпе до 15 минут. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Бег на выносливость до 1,5 км. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Обобщение знаний и умений по теме «Лёгкая атлетика». |  |
| Тема 6. Гимнастика с основами акробатики, 16 ч. | | | |
| 24.  25.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33.  34.  35.  36.  37.  38.  39. | Вводный урок по гимнастике. Организующие команды и приемы. Правила техники безопасности. |  | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, прыжков через гимнастического козла; анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.  **Наклон вперед из положения стоя. *Норматив ГТО:***  ***мальчики***  *«5»-+9* *«4»-+5* *«3»-+3*  ***девочки***  *«5»-+13* *«4»-+6 «3»-+4*  **Отжимание на результат. *Норматив ГТО***:  ***мальчики***  *«5»-20* *«4»-14* *«3»-12*  ***девочки***  *«5»-14* *«4»-8 «3»-7*  **Подтягивание. *Норматив ГТО:***  ***мальчики***  *«5»-7*  *«4»-4*  *«3»-3*  ***девочки***  *«5»-17*  *«4»-11*  *«3»-9* |
| Построение в одну, две, три шеренги.  Построение в одну, две, три колонны. |  |
| Перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды. |  |
| Организующие команды и приёмы (размыкания и смыкания строя). |  |
| Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад). Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Перекат вперед в упор присев. |  |
| Перекат назад, кувырок вперёд в группировке. |  |
| Перекат вперед в упор присев. Перекат назад. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Кувырок назад в полушпагат. |  |
| Подтягивание на низкой и высокой перекладине. |  |
| Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Отжимание. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Отжимание. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня). |  |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня). |  |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (ходьба по гимнастической скамейке и бревну). |  |
| Тема 7. Лыжные гонки, 12 ч. | | | |
| 40.  41.  42.  43.  44.  45.  46.  47.  48.  49.  50.  51. | Вводный урок по лыжной подготовке. Правила техники безопасности. Повороты переступанием. |  | Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки; применять технику одношажного хода в различных условиях местности;  сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы; объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны;  выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»;  преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах.  **Лыжные гонки на 1 км на результат. *Норматив ГТО:***  ***мальчики***  *«5»-12.30*  *«4»-13.50*  *«3»-14.10*  ***Девочки***  *«5»-13.30*  *«4»-14.40*  *«3»-15.00* |
| Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. |  |
| Попеременный двухшажный ход. |  |
| Преодоление дистанции 1 км. попеременным двухшажным ходом. |  |
| Одновременный одношажный ход. |  |
| Преодоление дистанции 1 км. одновременным одношажным ходом. |  |
| Подъём на пологий склон способами «полуёлочка», «лесенка», «елочка». Прохождение дистанции до 2 км. |  |
| Подъём на пологий склон способами «полуёлочка», «лесенка», «елочка». Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Лыжные гонки. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Лыжные гонки. Преодоление дистанции до 2 км. |  |
| Преодоление дистанции до 3 км. разными лыжными ходами. |  |
| Лыжные эстафеты. |  |
| Тема 8. Спортивные игры, 17 ч. | | | |
| 52.  53.  54.  55.  56.  57.  58.  59.  60.  61.  62.  63.  64-67.  68. | Вводный урок по теме. Техника безопасности. |  | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол;  называть виды подач, способы приёма и передачи мяча;  развивать знания, навыки и умения игры в волейбол;  организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре;  развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств. |
| Правила игры в волейбол. |  |
| Техника игры (виды подач). |  |
| Техника игры (виды подач). |  |
| Техника игры (способы приема мяча). |  |
| Техника игры (способы приема мяча). |  |
| Техника игры (способы передачи мяча). |  |
| Техника игры (способы передачи мяча). |  |
| Игра в волейбол. |  |
| Совершенствование техники игры. |  |
| Совершенствование подач, приёма и передачи мяча. |  |
| Совершенствование подач, приёма и передачи мяча. Игра в волейбол. |  |
| Игра в волейбол |  |
| Итоговая контрольная работа за год. |  |

**Оценочные процедуры в 6 классе по предмету Физическая культура.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебный период** | **№ работы, тема** | **Форма проведения** | **Источник** |
| год | Итоговая контрольная работа за год | Контрольная работа | <https://multiurok.ru/files/fond-otsenochnykh-sredstv-po-fizicheskoi-kulture-5.html> |