**Планируемые результаты**

Личностные УДД

-       Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

-       Действие смыслообразования,

-       Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

-       Умение выражать свои мысли,

-       Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

-        Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

-        Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Регулятивные УДД

-       Целеполагание,

-       волевая саморегуляция,

-       коррекция,

-         оценка качества и уровня усвоения.

-        Контроль в форме сличения с эталоном.

-        Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

Общеучебные:

-      Умение структурировать знания,

-       Выделение и формулирование учебной цели.

-       Поиск и  выделение необходимой информации

-       Анализ объектов;

-       Синтез, как составление целого из частей

-       Классификация объектов.

**Знания о физической культуре Выпускник 6 класса научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
* понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
* 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 режим 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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник 6 класса 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 укрепления здоровья и развитию физических качеств;

* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Физическое совершенствовании Выпускник 6 класса 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 свользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Содержание программного материала**

1.**Спортивные игры**

***Волейбол***

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

***Баскетбол***

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

**2.Гимнастика с элементами акробатики.**

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

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способно­стей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**3.Легкоатлетические упражнения.**

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

**Лыжные гонки.**

 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасно­сти при проведении соревнований и занятий. Помощь в судейств

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Всего часов |
| 1. | **Знания о физической культуре** | *в процессе занятий* |
| 2. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | *в процессе занятий по другим темам* |
| 3. | **Физическое совершенствование:** | **68** |
| 3.1. | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | *в процессе занятий* |
| 3.2. | ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:*** | **68** |
| 3.2.1. | гимнастика с основами акробатики | 14 |
| 3.2.2. | легкая атлетика | 20 |
|  | Спортивные игры: |  |
|  | гандбол | 12 |
|  | баскетбол | 12 |
|  | волейбол | 10 |
| 3.2.5. | Прикладно-ориентированная подготовка | *в процессе занятий по другим темам* |
| 3.2.6. | Упражнения общеразвивающей направленности | *в процессе занятий по другим темам* |
|  | **ИТОГО** | **68** |

**Приложение 1**

**Календарно-тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Тема урока** | №  **п/п** | **Кол-во**  **Часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| **Лёгкая атлетика – 12 час** | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) |  | 1 |  |  |
| Изучение технике бега на 30 м. Высокий старт *(15-30 м),*стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м)* Челночный бег 3х10 м,с |  | 1 |  |  |
| Финиширование в беге на 30 м. Высокий старт *(15-30м).*Челночный бег 3х10 м,с |  | 1 |  |  |
| Учёт в беге на 30 м. и челночном беге 3х10 м,с. |  | 1 |  |  |
| Изучение технике прыжков в длину с места. Бег на 60 м,с |  | 1 |  |  |
| Учёт бега на 60м,с и по прыжкам в длину с места |  | 1 |  |  |
| Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(1 х 1)*с 8-10 м. |  | 1 |  |  |
| Закрепление технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление. |  | 1 |  |  |
| Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мячей в цель на результат. |  | 1 |  |  |
| Метание малых мячей на заданное расстояние. |  | 1 |  |  |
| Метание малых мячей на дальность. Оценка техники |  | 1 |  |  |
| Бег на *1000 м.*Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод». |  | 1 |  |  |
| **Футбол 6часов** | Техника безопасности. Стойка и перемещения игрока. |  | 1 |  |  |
| Удары по неподвижному и катящемуся мячу. |  | 1 |  |  |
| Остановка катящегося мяча. |  | 1 |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления движений. |  | 1 |  |  |
| Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча. |  | 1 |  |  |
| Игра вратаря. Учебная игра. |  | 1 |  |  |
| **Гимнастика-12 ч.** | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Сов-ть акробатические упражнения. |  | 1 |  |  |
| Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно. |  | 1 |  |  |
| Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки  вперёд и назад. |  | 1 |  |  |
| Закрепить акробатическое соединение.Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. |  | 1 |  |  |
| Сов-ть перестроения изученные в 4-5 классах. Акробатическое соединение. |  | 1 |  |  |
| Учёт выполнения акробатического соединения. Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей». |  | 1 |  |  |
| Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Эстафета со скакалкой. |  | 1 |  |  |
| Учить опорному прыжку ноги врозь через козла *(козел в ширину, высота 100-110 см)*. |  | 1 |  |  |
| Учить соскоку из упора назад с поворотом на 900. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета. |  | 1 |  |  |
| Сов-ть висы и подтягивание из висов. Тренировка в подтягивании. Учёт техники подъёма переворотом и соскок. |  | 1 |  |  |
| Подтягивание на перекладине. Сов-ть опорный прыжок ноги врозь через козла. |  | 1 |  |  |
| Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Игра. |  | 1 |  |  |
| **Баскетбол- 8часов** | Правила безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. |  | 1 |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. |  | 1 |  |  |
| Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. |  | 1 |  |  |
| Учить броску мяча по кольцу после ведения. |  | 1 |  |  |
| Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Эстафеты с ведением мяча. |  | 1 |  |  |
| Учёт техники броска по кольцу после ведения. |  | 1 |  |  |
| Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами. |  | 1 |  |  |
| Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Нападение бы­стрым прорывом *(2 х 1).* |  | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка- 12 часов** | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. |  | 1 |  |  |
| Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км. |  | 1 |  |  |
| Учить технику попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы. |  | 1 |  |  |
| Учёт техники одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов. Пройти 2км. |  | 1 |  |  |
| Учить технику одновременного бесшажного хода. Пройти 2 км со средней скоростью. |  | 1 |  |  |
| Учить подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке. |  | 1 |  |  |
| Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов. |  | 1 |  |  |
| Учёт техники спуска в основной стойке. Учёт техники одновременного бесшажного хода. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. |  | 1 |  |  |
| Сов – ть технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом. |  | 1 |  |  |
| Сов – ть повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе. |  | 1 |  |  |
| Учёт техники подъёма скользящим шагом и техники поворотов (вправо и  влево) при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. |  | 1 |  |  |
| Приём техники лыжных ходов на дистанции 2 км с подъёмами и спусками, торможением «плугом». |  | 1 |  |  |
| **Волейбол- 6** | Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху. |  | 1 |  |  |
| Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. |  | 1 |  |  |
| Учить технике нижней прямой подачи мяча. |  | 1 |  |  |
| Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол». |  | 1 |  |  |
| Прямой н/у по неподвижному мячу. Игра: «Мяч в воздухе». |  | 1 |  |  |
| Прямой н/у после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам |  | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 10** | Инструктаж по ТБ. Закрепить подбор разбега с трёх шагов. Игра. |  | 1 |  |  |
| Изучение техники прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. |  | 1 |  |  |
| Закрепление техники прыжков в с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление. |  | 1 |  |  |
| Учёт техники прыжков в высоту. с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». |  | 1 |  |  |
| Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5мин. |  | 1 |  |  |
| Закрепить технику прыжка в длину с разбега. |  | 1 |  |  |
| Учить метанию мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения. Бег до 6мин. |  | 1 |  |  |
| Сов-ть прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча. |  | 1 |  |  |
| Учёт техники разбега в прыжках в длину. Сов-ть метание мяча на дальность. |  | 1 |  |  |
| Учёт техники метания мяча на дальность с разбега. Эстафеты с этапом до 30м. |  | 1 |  |  |
| **2 контрольных** | Тестирование. |  | 1 |  |  |
| Контрольный урок по двигательной подготовленности. |  | 1 |  |  |

**Приложение 2**

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможно последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие,которые не влияют на качество и результат выполнения.Кмелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** –это такие,которые не вызывают особого искажения структурыдвижений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** –это такие,которые искажают технику движения,влияют на качество ирезультат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений,допускается наличие мелкихошибок.

**Оценка «4»** выставляется,если допущено не более одной значительной ошибки и несколькомелких.

**Оценка «3»** выставляется,если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.Ноученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется,если упражнение просто не выполнено.Причиной невыполненияявляется наличие грубых ошибок.

**Формы и средства контроля**

**Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 6 класса**

**Контрольные нормативы:** проверка учебных нормативов проводится в течении всего учебногогода с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** |  | **мальчики** | | |  |  | **девочки** | | |  |
|  |  | **3** |  | **4** |  | **5** | **3** |  | **4** |  | **5** |
| **1** | **Бег 30м.** | 6,2 |  | 5,8 |  | 5,5 | 6,5 |  | 6,1 |  | 5,8 |
| **2** | **Бег 60м.** | 11,1 |  | 10,2 |  | 9,8 | 11,3 |  | 10,7 |  | 10,0 |
| **3** | **Челночный бег 4х9м.** | 11,5 |  | 10,5 |  | 10,0 | 11,5 |  | 10,7 |  | 10,3 |
| **4** | **Бег 500м, мин** | 2,65 |  | 2,50 |  | 2,15 | 2,80 |  | 2,55 |  | 2,22 |
| **5** | **Бег 1000м, мин** | 5,15 |  | 4,45 |  | 4,20 | 6,00 |  | 5,30 |  | 5,00 |
| **6** | **Бег 2000м, мин** |  |  | без учёта времени | | | | | | |  |
| **7** | **Прыжки в длину с места** | 145 |  | 165 |  | 175 | 140 |  | 155 |  | 165 |
| **8** | **Прыжки на скакалке,20сек** | 42 |  | 44 |  | 46 | 44 |  | 46 |  | 48 |
| **9** | **Подтягивания в висе** | 4 |  | 6 |  | 8 | 8 |  | 10 |  | 14 |
| **10** | **Сгибание рук в упоре лежа** | 10 |  | 15 |  | 20 | 5 |  | 10 |  | 15 |
| **11** | **Наклон вперед** | 3 |  | 6 |  | 10 | 8 |  | 11 |  | 14 |
| **12** | **Поднимание туловища (1мин.)** | 25 |  | 35 |  | 40 | 20 |  | 30 |  | 35 |

**Тестовые нормативы:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с цельювыявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)