МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Северная Осетия- Алания

Управление образования АМС г. Владикавказ

МБОУ - лицей г.Владикавказа

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим Объединением учителей	Заместитель Директора по УВР	Директор
Лекова И.В.	Токаева Л.М.	Бирагова Л.Л.
Протокол № 1 от «29» 08 2023 г.	«30» 08 2023 г.	Приказ № 60 от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 классов

Владикавказ 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования (далее-ООП ООО).

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе

Примерной программы основного общего образования и авторской программы по «Физической культуре» 5-9 классы под редакцией В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2019 г.

УМК – Физическая культура 5 - 7 классы. Учебник. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. Москва, Просвещение, 2017 год

Соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и учебному плану образовательного учреждения на 2019-2020год

Данная рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем авторской программы, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса.

Программа рассчитана на 2 учебных часа в неделю и 68 часов в год.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Планируемые личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- знания об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

Обучающийся научится:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м 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 и в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега(10-12м) с использованием 4-шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и трёх шагов разбега в вертикальную и горизонтальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по движущейся цели с 10-12м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях выполнять комбинацию из четырёх элементов, опорный прыжок через козла в длину – мальчики и в ширину – девочки; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч) состоящих из 6 элементов или комбинацию из 6 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;
- демонстрировать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью - бег 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть 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 не достаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Ученик получит возможность для формирования:

- навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- максимального проявления физических способностей (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- освоения социальных норм, правил поведения, включая взрослые и социальные сообщества;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

коммуникативные УУД:
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- ясно, логично и точно объяснять свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

познавательные УУД:
- владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- ориентироваться в различных источниках информации;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении коммуникативных и организаторских задач;
- самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

регулятивные УУД:
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий предложенных учителем, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- правильно оценивать выполнение учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля , самооценки в учебной и познавательной деятельности.

Планируемые предметные результаты

Обучающийся научится

- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- выполнять различные физические упражнения с целью использования их в режиме учебной и познавательной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности;
- владеть технико-тактическими приёмами базовых видов спорта и их применения в игровой и соревновательной деятельности;
- объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, и особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- характеризовать особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями;
- характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям на занятиях физической культурой;
- осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой;
- осуществлять приёмы по страховке и само-страховке во время занятий физическими упражнениями;
- осуществлять приёмы массажа и самомассажа;

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведению самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуре поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактике травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировке и использованию спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- составлять индивидуальные комплексы и планы конспекты физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности и дозировку физической нагрузки.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5.0	5.6	6.1	5.1	5.8	6.2
2	Бег 60м. (сек)	9.9	10.8	11.0	10.3	11.2	11.4
3	Бег 1000м (мин, сек)	4.20	4.50	5.30	4.40	5.25	5.50
4	Метание мяча 150г на дальность (м)	34	28	25	22	18	14
5	Прыжок в длину с места	175	160	150	165	145	140
6	Поднятие туловища из положения лежа за 1минуту (раз)	35	30	25	32	27	22
7	Подтягивание: мальчики – в висе; девочки – из положения лежа	7	4	3	17	11	9
8	Челночный бег 3Х10 (сек)	8.4	8.9	9.4	8.8	9.4	10.0
9	Прыжок через скакалку 1 мин (раз)	130	120	100	120	110	100
10	Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	100	80
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	20	10	15	10	5
12	Наклоны вперед из полож стоя, см	7	4	1	10	5	1

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре (в процессе проведения уроков).

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовке обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия) **(в процессе проведения уроков).**

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

развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности (в процессе проведения уроков)

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физ. пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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 упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатика (14 ч.)

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

Лёгкая атлетика (14 ч.)

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения на различные дистанции. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

Кроссовая подготовка (10 ч.)

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры: Баскетбол (10ч.)

Овладение техникой броска, техникой передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по правилам. Развитие координационных, скоростных способностей

Спортивные игры: Волейбол(10ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

На основании приказа Министра образования Московской области от 15.04.2016г. №1427 О внедрении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 3

урока физической культуры в течение учебного года отводится для прохождения испытаний (тестов) норм ГТО.

Учебно-тематический план

Содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Гимнастика с основами акробатики	14
Лёгкая атлетика	14
Кроссовая подготовка	10
Спортивные игры - баскетбол	10
Спортивные игры - волейбол	10
Вариативная часть.	**10**
Национальные игры осетин.	3
Нормативы ВФСК ГТО	7
Итого:	**68**

Классификация обучающихся в зависимости от состояния здоровья, особенности оценивания детей из специальной и подготовительной групп здоровья, требования и нормативы комплекса ГТО, гигиенические требования к уроку физкультуры определены в следующих нормативных актах:

- ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (далее — Закон об образовании).
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007 г. (далее — Закон о спорте).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» № 189 от 29.12.2010 (далее — СанПиН).
- Письмо Минобразования Российской Федерации «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» № 13-51-263/123 от 31.10.2003 г. (далее — Письмо).
- «Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утв. Минобрнауки России, Минспортом России от 31.10.2014.
- Постановление Правительства «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» № 540 от 11.06.2014 г.
- Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» № 575 от 8.06.2014 г.).
- Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 25 декабря 2013 г. N 1394).
- Порядок заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов, утв. Приказом Минобрнауки России от 14.02.2014 № 115.
- Правила определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой, утв. приказом Минздрава России от 21.12.2012 № 1346н "О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них".
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 15 июля 2014 года № 08-888«Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету "Физическая культура"».

- Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья".

В соответствии с Письмом Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" на уроке физкультуры дети распределяются на несколько групп:

Основная группа здоровья (I группа)

Разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Обучающиеся основной группы здоровья допускаются к выполнению нормативов ГТО.

Подготовительная группа здоровья (II группа)

Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.

Дети занимаются со снижением физической нагрузки.

Дети, относящиеся к подготовительной группе здоровья, допускаются к выполнению нормативов ГТО после дополнительного медицинского осмотра.

Специальная группа здоровья (III группа)

Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.

Дети занимаются со снижением физической нагрузки.

Учитель физкультуры и школьный врач должны знать об особенностях здоровья ребенка в специальной группе здоровья. В качестве тестов допустимо использовать строго определенные упражнения, которые не противопоказаны ребенку (Письмо).

Дети из этой группы здоровья не допускаются к выполнению нормативов ГТО.

Специальная группа здоровья делится на:

1. Подгруппу «А» — обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые могут быть переведены в подготовительную.
2. Подгруппу «Б» — обучающиеся с необратимыми заболеваниями.

Отнесенным к специальной подгруппе "А" обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой учитывается характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивается скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой. Отнесенным к специальной группе "Б" обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Особенности оценивания и итоговой аттестация обучающихся специальной медицинской группы регламентируются Письмом Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" (далее – Методические рекомендации). В соответствии с п. 2.4.1 Методических рекомендаций, при оценивании и итоговой аттестации обучающихся специальной медицинской группы "А" рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органам исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения. По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала, оцениваются успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, выставляется положительная отметка. Положительная отметка выставляется

обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры. При выставлении текущей отметки соблюдается особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания. В соответствии с п. 2.4.2 Методических рекомендаций, обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее – ЛФК), оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

Таким образом, **выставление итоговой отметки по предмету физическая культура является обязательным.**

Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5.0	5.6	6.1	5.1	5.8	6.2
2	Бег 60м. (сек)	9.9	10.8	11.0	10.3	11.2	11.4
3	Бег 1000м (мин, сек)	4.20	4.50	5.30	4.40	5.25	5.50
4	Метание мяча 150г на дальность (м)	34	28	25	22	18	14
5	Прыжок в длину с места	175	160	150	165	145	140
6	Поднятие туловища из положения лежа за 1минуту (раз)	35	30	25	32	27	22
7	Подтягивание: мальчики – в висе; девочки – из положения лежа	7	4	3	17	11	9
8	Челночный бег 3Х10 (сек)	8.4	8.9	9.4	8.8	9.4	10.0
9	Прыжок через скакалку 1 мин (раз)	130	120	100	120	110	100
10	Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	100	80
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	20	10	15	10	5
12	Наклоны вперед из положения стоя, см	7	4	1	10	5	1

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры с обучающимися в зависимости от состояния их здоровья сформированы три медицинские группы для занятий физической культуры: основная, подготовительная и специальная.

Обучающие, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе и занимаются по основной образовательной программе по предмету «Физическая культура». Обучающие с недостаточным физическим развитием и низкой

физической подготовленностью или имеющие незначительное отклонение в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Эта категория обучающихся занимается физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок. Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе. Занятия в этой группе отличаются от основной учебной программы объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала, и организуются в соответствии с письмами Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 октября 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры», от 30.05.2012 года №МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств обучающихся спец мед группы

Учебные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места, см	166	153	141	157	142	127
Наклоны вперёд (сидя, см)	8	7	4	14	11	7
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	19	16	13	14	12	10
Поднимание туловища лёжа на животе за 15с, раз	10	9	8	8	7	6
Поднимание туловища лёжа на спине за 15с, раз	13	12	11	10	9	8
Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин,(метров)	1150	1050	950	1050	950	850
Приседания за 30 сек, раз	23	21	19	18	17	16
Броски ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек	34	29	24	29	24	19
Прыжки через скакалку за 30 сек, раз	35	30	21	40	32	24
Броски набивного мяча 1 кг из за головы в положении сидя, см	400	370	340	340	315	290

Тематическое планирование – 6 класс 68 ч

№ Урока	Наименование раздела и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректиров сроки прохождения
	Лёгкая атлетика – 11 ч		
1	Инструктаж по охране труда № 16. Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Самоконтроль.		https://resh.edu.ru/- РЭШ.
2	Специальные беговые упражнения. Высокий старт от30 до 40м. Игры эстафеты.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
3	Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60м.		Учебник «Физическая

	Развитие скоростных качеств. Игры с мячом.		культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
4	Бег с ускорением от 40 до 60м. Тестирование бега на 30м. Развитие скоростных способностей. Игры с мячом.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
5	Эстафетный бег. Минутный бег. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в беге.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
6	Тестирование челночного бега 3х10м. Старты из различных исходных положений. Игры с мячом.		https://www.gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО
7	Бег на результат - 60 м. Развитие скоростных способностей. Круговая тренировка Игры с мячом.		https://www.gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО
8	Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты со скакалками, мячами.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
9	Тестирование прыжка в длину с разбега. Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.		https://www.gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО
10	Техника метания малого мяча в цель на месте и с разбега.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
11	Тестирование техники метания малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с малыми мячами.		https://www.gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО
12	Техника метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с малыми мячами.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
13	Тестирование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.		https://www.gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО
	Спортивные игры (баскетбол) – 10 ч		
14	Охрана труда на уроках спортивных игр. Баскетбол – техника передвижений, поворотов, остановок.		https://resh.edu.ru/- РЭШ.
15	Баскетбол. Основные приёмы игры баскетбол. Совершенствование техники движений.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
16	Баскетбол. Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
17	Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Броски мяча в корзину.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
18	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в корзину.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
19	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в корзину.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
	Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч		
20	Гимнастика. Охрана труда на уроках. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевой шаг. Развитие		https://resh.edu.ru/- РЭШ.

	координационных способностей.		
21	Выполнение команд в строю. Размыкание и смыкание на месте Бег «Змейкой». Овладение организаторскими умениями – подача команд.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
22	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроения на месте. Акробатические комбинации. Выполнение упражнения «планка».		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
23	Составление простейших акробатических комбинаций. Подача команд, демонстрация упражнений. Акробатические комбинации – 2 кувырка вперёд слитно.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
24	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы и бега. Акробатические комбинации – «мост» из положения стоя с помощью.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
25	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с партнёром. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
26	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. «Угол» на гимнастической стенке.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
27	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря (скамейки, обручи, скакалки, маты)		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
28	Общеразвивающие упражнения с различными способами сочетания рук и ног Тест на гибкость Игра эстафета со скакалками, с набивными мячами.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
29	Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в равновесии. Тест. Эстафета с гимнастическими предметами.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
30	Прыжки через скакалку за 1 мин. Овладение организаторскими умениями – помощь в оценке результатов.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
31	Техника выполнения опорного прыжка. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скамейками. Игра эстафета.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
	Спортивные игры – баскетбол – 10 ч.		
44	Баскетбол. Охрана труда на уроках спортивных игр. Освоение ловли и передач мяча двумя руками от груди. Игры с мячом.		https://resh.edu.ru/- РЭШ.
45	Баскетбол. Освоение ловли и передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игры с мячом.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
46	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Взаимодействие двух игроков Игра «Отдай мяч и выйди».		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
47	Баскетбол. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.;

	освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).		издательство «Просвещение»
48	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
	Спортивные игры – волейбол – 10 ч		
49	Волейбол. История волейбола. Требования к технике безопасности. Основные приёмы игры. Игры с мячом.		https://resh.edu.ru/- РЭШ.
50	Волейбол. Терминология игры. Основные приёмы игры Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Перемещения в стойке		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
51	Волейбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
52	Волейбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
53	Волейбол. Техника приёма мяча. Приём мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
54	Волейбол. Техника передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
55	Волейбол. Передача мяча над собой. Специальные упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
56	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов приёма, передач и удара.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
57	Волейбол. Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
58	Волейбол. Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
59	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов приёма, передач и удара.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
60	Волейбол. Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
61	Волейбол. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
62	Волейбол. Передача мяча над собой – тест. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
63	Волейбол. Элементы учебной игры в волейбол. Овладение организаторскими способностями – подача		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.;

	команд, проведение соревнований.		издательство «Просвещение»
	Лёгкая атлетика – 13 ч		
64	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики.Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Игра – эстафета с передачей легкоатлетической палочки.		https://resh.edu.ru/- РЭШ.
65	Развитие двигательных качеств. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту способом «перешагивание».		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
66	Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
67	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Игры с мячом.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
68	Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом.		Учебник «Физическая культура"5-7 классы (Лях В.И.Виленский М.Я.; издательство «Просвещение»
	Итого:	**68 ч**	

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы»: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012г.).

2. Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.); под ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2017г.

3. Физическая культура. Методические рекомендации. 5 – 7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, В. Т.Чичикин, Т. Ю. Торочкова; под ред М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013г.

4. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016.

Образовательные электронные ресурсы

1. http://www.fizkult-ura.ru/ - Информационный интернет-портал по физкультуре

2. http://www.encyclopedia.ru - Каталог электронных энциклопедий (ссылки) по разным направлениям.

3. htt://www.school.edu.ru/ - Российский образовательный портал

Перечень учебно – методического обеспечения.
Для учителя

1 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2011.

2 Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под редакцией В.И. Ляха . – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

3 Физическая культура. 1 – 11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевич / авт. –сост. А. Н. Калинов, Г. И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2011.

4 Физкультура. 5 – 11 классы: календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе/ авт.- сост. В. И. Виненко. – Волгоград: Учитель. 2011.
5 Физическая культура. Методические рекомендации. 10 – 11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
6 Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.

Для обучающихся

1 Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под редакцией В.И. Ляха . – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

Образовательные электронные ресурсы

1. http://www.fizkult-ura.ru/ - Информационный интернет-портал по физкультуре

2. http://www.encyclopedia.ru - Каталог электронных энциклопедий (ссылки) по разным направлениям.

3. htt://www.school.edu.ru/ - Российский образовательный портал.