

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
МАОУ «Хоринская средняя общеобразовательная школа №2 им.  
Ю.А.Гагарина»

Обсуждено:  
Заседание МО  
Пр.№ 1 от 31.08.2022  
Руководитель МО  
 /О.М.Копылова /

Согласовано:  
Заседание МС  
Пр.№ 1 от 31.08.2022  
Председатель МС  
 /Е.В.Мамонова/

Утверждено:  
Директор школы  
 Л.Е.Бадарханова /  
Приказ № 288 от 01.09.2022г



### Рабочая программа

Название учебного курса, предмета: *физкультура*  
ФИО учителя, квалификационная категория: *А.Н.Жибарев, первая квалификационная категория*  
Класс: *6*  
Год составление программы: *2022-2023*

с.Хоринск, 2022 г

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование

## Пояснительная записка

- Рабочая программа по физической культуре для 6 класса соответствует
- Закону РФ 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
  - Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (№1897 от 17.12.2010 г.) с изменениями и дополнениями;
  - авторской программе по предмету «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011)
  - Основной образовательной программе основного общего образования МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2";
  - учебному плану МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2";
  - положению о рабочих программах МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2".

Данная программа разработана для обучающихся 6-х классов МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2".

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### ***Личностные результаты освоения предмета физической культуры.***

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению 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 проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- 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:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные результаты освоения физической культуры.***

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговечность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### ***Предметные результаты освоения физической культуры.***

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

### *В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### ***Знания о физической культуре***

#### *Обучающейся 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.

#### *Обучающийся 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***

#### *Обучающийся 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;

- 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Обучающийся 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**

*Обучающийся 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 (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 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.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- 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.

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (текст)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	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	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	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
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	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		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
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
			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
	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
			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
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9		10-12	18
			14	3	7-9	11		12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
			12	1	4-6	7	-	-	-
			13	1	5-6		-	-	-
			14	2	6-7		-	-	-

	перекла- ди- не из ви- са (мальчи- ки), кол- во раз	15	3	7-8	10	-	-	-
	на низ- кой перекла- дине из веса ле- жа (дево- чки), кол-во раз	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-		11-15	20
		13	-	-	-		12-15	19
		14	-	-	-	5	13-15	17
		15	-	-	-	5	12-13	16

### Учебные нормативы по развитию двигательных качеств.

#### 6 класс

Контрольные упражнения.	Мальчики.			Девочки.		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1. Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2. Бег, мин, с 1500 м	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
2000 м	Без учета времени.					
3. Прыжок в длину, см	360	330	270	330	280	230
4. Прыжок в высоту, см	115	110	90	110	100	85
5. Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
6. Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз	-	-	-	17	14	9
7. Бег на лыжах, мин, с 2 км	14.00	14.30	15.00	14.40	15.00	15.30
3 км	Без учета времени.					
8. Плавание 50 м Мин, с	1.00	50м	25м	1.10	50м	25м
9. Кросс 1500 м для бесснежных районов, мин,	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50

### Содержание тем учебного курса

№ п/п	Название разделов /тем	Количество часов	Содержание учебной темы	Форма занятия	Темы практических работ	Темы лабораторных работ
<i>I</i>	<b>Знания о физической культуре</b>		<i>История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека</i>	фронтальная		
	<b>Спортивные игры</b>	<b>24 часа</b>	<p><b>Баскетбол</b>  <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p><b>Футбол</b>  <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p><b>Волейбол</b></p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		

			<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>  <i>Освоение техники приема и передач мяча.</i>  <i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i>  <i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i>  <i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i>  <i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i>  <i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i>  <i>Освоение тактики игры.</i></p>			
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>12 часов</b>	<p><i>Программный материал по гимнастике с элементами акробатики</i>  <i>Освоение строевых упражнений.</i>  <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i>  <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i>  <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i>  <i>Освоение опорных прыжков.</i>  <i>Освоение акробатических упражнений.</i>  <i>Развитие координационных способностей.</i>  <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i>  <i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>  <i>Развитие гибкости.</i>  <i>Общеразвивающие упражнения с</i>  <i>Знания о физической культуре.</i>  <i>Самостоятельные занятия.</i>  <i>Овладение организаторскими способностями.</i></p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>20 часов</b>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега.</i>  <i>Овладение техникой длительного бега.</i>  <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i>  <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i>  <i>Овладение техникой метания ма-</i></p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточ-		

			<p>лого мяча в цель и на дальность.  <i>Развитие выносливости.</i>  <i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>  <i>Развитие скоростных способностей.</i>  <i>Развитие координационных способностей.</i>  <i>Знания о физической культуре.</i>  <i>Самостоятельные занятия.</i>  <i>Овладение организаторскими способностями.</i></p>	<p>ная,          круго-          вая,          диф-          ферен-          циро-          ванная</p>		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12 часов</b>	<p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i>          Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем елочкой. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.</p>	<p>инди-          виду-          альная,          груп-          повая,          фрон-          таль-          ная,          пото-          чная,          круго-          вая,          диф-          ферен-          циро-          ванная</p>		
	<b>Итого</b>	<b>68 ч.</b>				

### **Национально-региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»**

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

Тематика НРК на уроках физической культуры

1. Малые Олимпийские игры (традиции школы).
2. Личности в современном олимпийском движении.
3. Олимпийские чемпионы и призеры Республики Бурятия (легкая атлетика, стрельба из лука, бокс, вольная борьба).
4. Спортивные традиции Хоринского района. Традиционные соревнования по боксу, легкой атлетике, волейболу.
5. Чемпионат школы по мини-футболу (традиции школы)
6. Спартакиада школ Хоринского района по разным видам спорта.
7. Развитие различных видов спорта в Республике Бурятия и успехи спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях.
8. Спортсмены нашего района

### Тематическое планирование 6 класс

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы (в соответствии со спецификой предмета, курса)	Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
	<b>Раздел «Лёгкая атлетика» (12 ч)</b>			
1		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика №3.1, на спортивной площадке №3.3., по подвижным играм №3.10.) Повторение прыжка в длину с места, техники высокого старта. Развитие физических качеств.		Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)
2.		Обучение низкому старту (первичное ознакомление). Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м)		Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)

3.		Урок - соревнования		Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)
4.		Контроль прыжка в длину с места. Обучение низкому старту (продолжение). Развитие выносливости (медленный бег до 900 м).		Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)
5.		Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки). Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры.		Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов)
6.		Совершенствование техники бега		Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени
7.		Обучение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 900м).		Вис на перекладине (2-3 подхода)
8.		Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные и подвижные игры).		Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)
9.		Урок - соревнования		Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)
10.		Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Теоретическая часть: История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие физических качеств.		Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)
11.		Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат (2 попытки). Развитие выносливости (медленный бег до 1000м)		Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)
12.		Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции, на выносливость.	Зачёт: прыжки в длину с места, с разбега	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)

2	<b>Раздел «Спортивные игры» (баскетбол) (14ч)</b>			
13.		Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе.		Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)
14.		Совершенствование ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.		Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)
15		Урок - соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.		Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по10 наклонов
16.		Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.		Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени
17.		Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.		Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)
18.		Урок - соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.		Прыжки на скакалке (девочки - 100 раз, мальчики -80
19.		Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).		Прыжки в длину с места (6-8 попыток)
20.		Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.		Вис на перекладине ( 2-3 подхода)
21.		Урок-игра		Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)
22.		Ознакомление с тактикой игры в баскетбол		Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)
<b>23.</b>		<b>Контрольный урок</b>	Контрольный зачет	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)

24.		Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Урок - игра		Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)
25.		Развитие кондиционных и координационных способностей. Теоретические знания		Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов)
26.		Освоение тактики игры		Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени
3	<b>Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (12 ч.)</b>			
27.		Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические основы. Повторение акробатических упражнений изученных в 5 классе		Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)
28.		Совершенствование акробатические упражнения. Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание)		Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)
29.		Урок- соревнование Прыжки на скакалке на время	Тест: наклоны на гибкость	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)
30.		Обучение элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам		Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)
31.		Обучение прыжков через козла ноги врозь Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики)		Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,
32.		Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.		Вис на перекладине ( 2-3 подхода)
33.		Строевые упражнения		Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)
34.		Совершенствование прыжков через козла. Совершенствование элементам		Выпрыгивание из полуприседа (де-

		упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой		вочки -10 раз, мальчики -15 раз)
35.		<b>Контрольный урок</b>	Контрольный зачет: подтягивание	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,
36.		Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.		Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)
37.		Совершенствование прыжков через козла ноги врозь		Вис на перекладине ( 2-3 подхода)
38.		Совершенствование акробатических элементов		Прыжки в длину с места (6-8 попыток)
4	<b>Раздел «Лыжная подготовка» (12 ч)</b>			
39.		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки №3.2., по подвижным играм № 3.10.). Температурный режим, одежда, обувь лыжника.		Выполнение ОРУ
40.		Попеременный и одновременный двухшажный ход.		Выполнение лыжных упражнений
41.		Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.		Выполнение лыжных упражнений. Кросс 1 км
42.		Совершенствование техники бесшажного одновременного хода.		Выполнение лыжных упражнений.
43.		Обучение техники подъема елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.		Выполнение лыжных упражнений. Кросс 2 км
44.		Обучение техники подъема елочкой на склоне 45°Техника спусков. Дистанция 2 км.		Выполнение лыжных упражнений. Кросс 2 км
45.		Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км		Выполнение лыжных упражнений. Кросс 2,5 км
46.		Совершенствование техники подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км		Выполнение лыжных упражнений. Кросс 2,5 км
47.		Совершенствование техники торможения плугом. Спуск в средней стойке.		Выполнение лыжных упраж-

				нений
48.		Урок - соревнования	Контрольный урок: кросс	
49.		Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.		Выполнение лыжных упражнений. Кросс 3 км
50.		Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.		Выполнение лыжных упражнений. Кросс 3 км
5	<b>Футбол 10 часов</b>			
51.		Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол.		Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.
52.		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники		Выполнение передвижений, остановок, поворотов и стоек
53.		Освоение ударов по мячу и остановок мяча Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой		Выполнение упражнений
54.		Овладение техникой ударов по воротам Продолжение овладения техникой ударов по воротам		Выполнение упражнений
55.		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		Выполнение упражнений
56.		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам		Выполнение упражнений
57.		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		Выполнение упражнений
58.		Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота		Выполнение упражнений, учебная игра
59.		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	Контрольный урок	Выполнение упражнений, учебная игра
60.		Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 61. Урок-соревнование		

	<b>Раздел «Лёгкая атлетика» (8ч)</b>			
61.		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика №3.1, на спортивной площадке №3.3., по подвижным играм №3.10.) Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.		Выполнение упражнений
62.		Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Контроль: метание мяча	Выполнение упражнений
63.		Урок - соревнования		Выполнение упражнений
64.		Совершенствование техники разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.		Выполнение упражнений
65.		Урок - соревнования		Выполнение упражнений
66.		Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.		Выполнение упражнений
67		Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку за 1 мин.		Выполнение упражнений
68.		Урок - соревнование. Подведение итогов		Выполнение упражнений