

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное образовательное учреждение

МАОУ "Средняя школа № 1"

Петропавловск - Камчатского городского округа

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей
физического, трудового и
эстетического воспитания

Н.Р.Пронина

Протокол № _____
От ____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Н.Р.Пронина

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «СШ №1»

С.В. Беликов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1318270)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 (а, б, в) классов

Программу
разработал:
учитель
Физ.культуры
Шкорин Ярослав
Сергеевич

Петропавловск-Камчатский 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли

и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и

регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю),

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Лыжная подготовка».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

6 КЛАСС**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре		В ходе урока		
Итого по разделу					
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности		В ходе урока		
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		В ходе урока		
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика	16		16	
2.2	Лёгкая атлетика	21		21	
2.3	Лыжная подготовка	22		22	
2.4	Спортивные игры. Волейбол, баскетбол	11		11	
Итого по разделу		70			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70	

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики Возрождение Олимпийских игр Низкий старт	1	0	1	05.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Модуль «Легкая атлетика» Символика и ритуалы Олимпийских игр Развитие скорости реакции. Низкий старт	1	0	1	07.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Модуль «Легкая атлетика» История первых Олимпийских игр современност и Бег на результат 30 метров.	1	0	1	12.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

4	<p>Модуль «Легкая атлетика» Составление дневника физической культуры</p> <p>Бег на 60 метров. Развитие скорости</p>	1	0	1	14.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	<p>Модуль «Легкая атлетика» Физическая подготовка человека</p> <p>Метание мяча с 3х шагов</p>	1	0	1	19.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	<p>Модуль «Легкая атлетика» Основные показатели физической нагрузки</p> <p>Метание мяча с 3х шагов на результат.</p>	1	0	1	21.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	<p>Модуль «Легкая атлетика» Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p> <p>Эстафетный бег. Передача</p>	1	0	1	26.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	эстафетной полочки.					
8	<p>Модуль «Легкая атлетика» Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</p> <p>Эстафетный бег. Передача эстафетной полочки.</p>	1	0	1	28.09	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	<p>Модуль «Легкая атлетика» Упражнения для коррекции телосложения</p> <p>Эстафетный бег. Передача эстафетной полочки.</p>	1	0	1	3.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	<p>Модуль «Легкая атлетика» Упражнения для профилактики нарушения зрения</p> <p>Прыжок в длину с места на результат.</p>	1	0	1	5.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Бег на средние дистанции.					
11	Модуль «Легкая атлетика» Упражнения для профилактики нарушений осанки Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов.	1	0	1	10.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Модуль «Легкая атлетика» Бег 300м.	1	0	1	12.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Модуль «Спортивные игры» Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1	0	1	17.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Модуль «Спортивные игры» Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	1	19.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Модуль «Спортивные игры» Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	1	24.10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Модуль «Спортивные	1	0	1	26.10	www.edu.ru www.school.edu.ru

	игры» Бросок мяча в кольцо разными способами					.ru https://uchi.ru
2 четверть						
17	Правила безопасности на уроках гимнастики, страховка, самостраховка, ОРУ в парах	1	0	1	7.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Модуль «Гимнастика» ОРУ, 2-3 кувырка слитно вперед	1	0	1	9.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Модуль «Гимнастика» ОРУ, 2-3 кувырка слитно вперед, назад	1	0	1	14.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Модуль «Гимнастика» ОФП, 2-3 кувырка слитно вперед, назад, мост	1	0	1	16.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Модуль «Гимнастика» ОРУ, акробатическое соединение	1	0	1	21.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Модуль «Гимнастика» Круговая тренировка, акробатическое соединение	1	0	1	23.11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

23	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая полоса препятствий, акробатическое соединение	1	0	1	28.11	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
24	Модуль «Гимнастика» Строй. ОФП, висы согнувшись, прогнувшись	1	0	1	30.11	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
25	Модуль «Гимнастика» Строй. Круговая, висы согнувшись, прогнувшись	1	0	1	5.12	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
26	Модуль «Гимнастика» ОРУ, висы – совершенствова ние, подтягивания из висов	1	0	1	7.12	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
27	Модуль «Гимнастика» Гимнастическая полоса препятствий, игры	1	0	1	12.12	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
28	Модуль «Гимнастика» ОРУ, равновесие, соскок боком назад с поворотом из упора	1	0	1	14.12	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru

29	Модуль «Гимнастика» Круговая тренировка, подвижные игры	1	0	1	19.12	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
30	Модуль «Гимнастика» ОФП, равновесие , соскок боком назад с поворотом из упора	1	0	1	21.12	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
31	Модуль «Гимнастика» Строевые упражнения, опорный прыжок, лазание по канату	1	0	1	26.12	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
32	Модуль «Гимнастика» Лазание по канату в 3 приема ,учет	1	0	1	28.12	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
3 четверть						
33	Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки	1	0	1	9.01	
34	Модуль «Лыжная подготовка». Одновременны й бесшажный	1	0	1	11.01	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru

	ход Эстафетный бег.					
35	Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствов ание в передвижении бесшажным ходом.	1	0	1	16.01	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
36	Модуль «Лыжная подготовка». Техника спусков в средней стойке и подъемов «Елочкой»	1	0	1	18.01	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
37	Модуль «Лыжная подготовка». Техника спусков, подъемов, торможений «Плугом».	1	0	1	23.01	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
38	Модуль «Лыжная подготовка». Подъем в гору ступающим шагом.	1	0	1	25.01	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
39	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и	1	0	1	30.01	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru

	поворот упором.					
40	Модуль «Лыжная подготовка». Техника спусков. Торможение «плугом»	1	0	1	1.02	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
41	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот переступанием.	1	0	1	6.02	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
42	Модуль «Лыжная подготовка». Переступание на параллельную лыжню при спуске.	1	0	1	8.02	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
43	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1	0	1	13.02	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
44	Модуль «Лыжная подготовка». Спуски в средней стойке. Подъем «Елочкой»	1	0	1	15.02	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
45	Модуль «Лыжная подготовка». Одновременны	1	0	1	20.02	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru

	й одношажный ход					
46	Модуль «Лыжная подготовка». Одновременный одношажный ход Лыжные гонки 1 - 2км.	1	0	1	22.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствовать технику изученных ходов. Переход с одного хода на другой.	1	0	1	27.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Модуль «Лыжная подготовка». Соревнования по лыжным гонкам.	1	0	1	29.02	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Модуль «Лыжная подготовка». Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м.	1	0	1	5.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Модуль «Лыжная подготовка». Одновременный двушажный ход Эстафетный бег.	1	0	1	7.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

51	Модуль «Лыжная подготовка». Одновременный одношажный ход Лыжные гонки 2 - 3км.	1	0	1	12.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствование в передвижении бесшажным ходом.	1	0	1	14.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции 3км..	1	0	1	19.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции 4км.	1	0	1	21.03	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4 четверть						
55	Модуль «Спортивные игры». Правила техники безопасности. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	0	1	2.04	
56	Модуль «Спортивные	1	0	1	4.04	

	игры». Нападение быстрым прорывом (2:1)					
57	Модуль «Спортивные игры». Игра по правилам стрит-бола.	1	0	1	9.04	
58	Модуль «Спортивные игры». Заслон в баскетболе.	1	0	1	11.04	
59	Модуль «Легкая атлетика» Спринтерский бег.	1	0	1	16.04	
60	Модуль «Легкая атлетика» Спринтерский бег. Низкий старт.	1	0	1	18.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Модуль «Легкая атлетика» Стартовый разгон.	1	0	1	23.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Модуль «Легкая атлетика» Бег на средние дистанции.	1	0	1	25.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Модуль «Легкая атлетика» Подтягивание. Развитие силы.	1	0	1	30.04	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

64	Модуль «Легкая атлетика» Эстафетный бег. Передача эстафетной полочки.	1	0	1	2.05	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
65	Модуль «Легкая атлетика» Эстафетный бег. Передача эстафетной полочки.	1	0	1	7.05	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
66	Модуль «Легкая атлетика» Эстафетный бег. Высокий старт.	1	0	1	9.05	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
67	Модуль «Легкая атлетика» Эстафетный бег. Высокий старт.	1	0	1	14.05	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
68	Модуль «Легкая атлетика» Эстафетный бег. Высокий старт.	1	0	1	16.05	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru
69	Модуль «Спортивные игры». Эстафеты с элементами игры в волейбол и баскетбол.	1	0	1	21.05	www.edu.ru www.school.edu .ru https://uchi.ru

70	Модуль «Спортивные игры». Эстафеты с элементами игры в волейбол и баскетбол.	1	0	1	23.05	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70		

Нормативы для 6 класса по физкультуре

Мальчики			Упражнение 6 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.1	5.6	5.8	Бег на 30 метров (сек)	5.4	6.0	6.3
10.4	10.9	11.4	Бег на 60 метров (сек)	10.8	11.3	11.8
37	40	43	Бег на 200 метров (сек)	41	44	47
1.00	1.03	1.07	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.05	1.08	1.12
1.20	1.30	1.50	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.37	1.47	2.00
1.55	2.00	2.05	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.05	2.10	2.20
3.30	3.40	4.20	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.40	4.10	5.20
4.28	4.40	4.52	Бег на 1000 метров (мин)	5.11	5.25	5.50
7.30	7.50	8.10	Бег на 1500 метров (мин.сек)	8.00	8.20	8.40
Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		

1250	1150	1050	Шестиминутный бег (м)	950	850	750
8.3	9.0	9.3	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.8	9.6	9.9
10.2	10.8	11.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.8	11.2	11.6
6.00	6.30	7.00	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
14.00	14.30	15.00	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.30	15.00	15.30
16	15	14	Многоскоки 8 прыжков (м)	14	14	13
32	30	28	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	26	24	22
175	165	145	Прыжок в длину с места (см)	165	155	140
330	300	270	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	240
110	105	95	Прыжок в высоту (см)	100	90	80
560	530	500	Тройной прыжок (см)	510	490	450
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
95	85	75	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	125	115	80
36	29	21	Метание мяча 150 г (м)	23	18	15
28	25	23	Метание теннисного мяча (м)	25	23	20
430	350	305	Метание набивного мяча 1 кг (см)	400	320	250
8	6	4	Подтягивание из виса (раз)			
27	20	10	Вис на согнутых руках (сек)	20	14	5
20	16	12	Отжимания от пола (раз)	11	7	5

37	34	26	Поднимание туловища 60 сек (раз)	32	25	22
----	----	----	----------------------------------	----	----	----

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-7класс/ Лях.А.А Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 6 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-6 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>