

Ростовская область, город Новошахтинск
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 31 города Новошахтинска

Рассмотрена,
рекомендована к утверждению
педагогическим советом МБОУ СОШ №31
Протокол № 1 от 30 августа 2022г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 31
Приказ от 01.09.2022г. № 124
_____Левченко Т.К.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
Основное общее образование **6а и 6б класс**
Количество часов: **6 а** - 66ч.
6 б - 67ч.
Учитель: **Мельников Николай Михайлович**

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.:Просвещение, 2016).

Изучение физической культуры в 6 классе направлено на достижение следующих целей и задач:

Цели изучения предмета «Физическая культура»:

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.

Задачи изучения предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую медицинскую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и фундаментальных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта а счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»:

Знания о физической культуре (в процессе урока):

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Организация и проведение занятий физической культурой

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и динамических пауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и динамических пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с элементами акробатики.

Совершенствование строевых упражнений. Повороты в движении, кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, лентами, большими мячами. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла. Освоение и совершенствования акробатических упражнений. Мальчики – кувырки вперед и назад; стойка на голове согнувшись, стойка на голове и руках, стойка на лопатках. Девочки – мост из положения стоя, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках; соединение из 4 – 5 элементов. Лазание по канату: изученным способом. Знание о физической культуре. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой медицинской помощи. Самостоятельные занятия. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Овладение организационными способностями. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Легкая атлетика.

Знание о физической культуре: основы техники бега, прыжков и метаний. Виды соревнований по легкой атлетике. Дозирование нагрузки. Техника безопасности. Доврачебная помощь при травмах. В метании на дальность: метать различные по форме и массе мячи с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м. Бросок набивного мяча 2 кг. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели: 8-10м. Спринтерский бег: высокий и низкий старт с опорой на одну руку до 40 м, бег 60 м и на результат. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин. Бег 1500 м. Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты, бег с ускорением, изменением ритма и темпа шагов.

Кроссовая подготовка.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности и проведение соревнований и занятий. Помощь в судействе. Самостоятельные занятия: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.

Спортивные игры.

Знание о физической культуре: развитие волейбола, баскетбола в стране. Правила, судейство. Техника безопасности. Оказание первой мед.помощи.

Волейбол

Совершенствование техники передвижения остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники передач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий, совершенствование тактики игры. Индивидуальные. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Баскетбол

Передвижения, остановки, стойки. Передача мяча в движении одной рукой от плеча. Ведение правой и левой рукой. Действия двух нападающих против защитника, технико-тактические действия в игре. Штрафной бросок мяча в корзину.

Тематическое планирование

п/п	Тема	Часы	
		6 а	6 б
1.	Гимнастика	12	12
2.	Легкая атлетика	13	14
3	Кроссовая подготовка	10	10
4	Спортивные игры	31	31
	Всего за год часов	66	67

Аннотация к тематическому планированию

Рабочая программа по физической культуре в 6 классе рассчитана на 2 часа в неделю, всего 68 часов.

Согласно годовому учебно-календарному графику МБОУ СОШ №31, учебному плану, расписанию уроков на 2022 – 2023 учебный год уроки по физической культуре в 6 а классе проводятся в понедельник и среду, а в 6 б классе во вторник и в четверг, поэтому в 6 а классе будет проведено 66 часов а в 6 б классе 67 часов. Тематический план в 6 а классе сокращен на 2 часа а в 6 б классе сокращен на 1 час, реализация которых будет осуществлена за счёт уплотнения материала по теме: «Легкая атлетика».

Календарно-тематический план
рабочей программы по физической культуре
для 6 а класса

Количество часов: 66

Учебно-методическое комплектование (далее – УМК):

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 5,6,7	В.И. Лях	2016	Просвещение

Календарно-тематическое планирование

№ ур ока	№ в теме	Дата	Тема урока	Виды контроля
Легкая атлетика (8 часов)				
1	1	05.09	Легкая атлетика. Техника безопасности. Овладение техникой спринтерского бега.	Предварительный
2	2	07.09	Знания о физической культуре. Зачет – бег на 60 м	Текущий
3	3	12.09	Совершенствование техники метания мяча 150г с разбега.	Текущий
4	4	14.09	Зачет – метание мяча 150 г с разбега на дальность.	Итоговый
5	5	19.09	Овладение техникой прыжка в длину.	Текущий
6	6	21.09	Зачет – прыжок в длину с места.	зачет
7	7	26.09	Овладение координационными способностями.	Текущий
8	8	28.09	Зачет – челночный бег 3х10 м.	Итоговый
Кроссовая подготовка (6 часов)				
9	1	03.10	Овладение техникой длительного бега.	Предварительный
10	2	05.10	Зачет – бег на 1000м	Итоговый
11	3	10.10	Бег в равномерном темпе 10 мин.	Текущий
12	4	12.10	Бег в равномерном темпе 12 мин.	Текущий
13	5	17.10	Бег в равномерном темпе 15 мин.	Текущий
14	6	19.10	Зачет-бег на 2000 м.	Итоговый
Гимнастика (12 часов)				
15	1	24.10	Гимнастика. Техника безопасности. Строевые упражнения.	Предварительный
16	2	26.10	Освоение акробатических и строевых упражнений.	Текущий
17	3	07.11	Совершенствование акробатических и строевых упражнений	Текущий
18	4	09.11	Зачет – акробатическая комбинация.	Итоговый
19	5	14.11	Освоение техники опорных прыжков.	
20	6	16.11	Зачет – сгибание и разгибание туловища за 60 сек. Закрепление опорных прыжков.	Итоговый
21	7	21.11	Совершенствование техники опорных прыжков	Текущий
22	8	23.11	Зачет – опорный прыжок.	Итоговый

23	9	28.11	Развитие силовых способностей.	Текущий
24	10	30.11	Зачет – подтягивание в висе и в висе лежа.	Итоговый
25	11	05.12	Развитие силовых способностей.	Текущий
26	12	07.12	Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Итоговый
Спортивные игры (31 час)				
27	1	12.12	Волейбол. Техника безопасности.	Предварительный
28	2	14.12	Освоение техники приема и передач мяча.	Текущий
29	3	19.12	Закрепление техники приема и передач мяча с места и в движении.	Текущий
30	4	21.12	Зачет – прием мяча сверху над собой.	Итоговый
31	5	09.01	Освоение техники нижней и верхней прямой подачи.	Текущий
32	6	11.01	Закрепление техники нижней и верхней прямой подачи.	Текущий
33	7	16.01	Зачет – подача мяча.	Итоговый
34	8	18.01	Освоение техники прямого нападающего удара.	Текущий
35	9	23.01	Закрепление техники прямого нападающего удара.	Текущий
36	10	25.01	Сочетание изученных элементов в парах.	Текущий
37	11	30.01	Зачет – игра в волейбол через сетку в паре.	Итоговый
38	12	01.02	Овладение игрой.	Текущий
39	13	06.02	Баскетбол. Техника безопасности.	Предварительный
40	14	08.02	Стойка, перемещение игрока.	Текущий
41	15	13.02	Освоение ловли и передач мяча на месте и в движении.	Текущий
42	16	15.02	Совершенствование ловли и передач мяча в движении.	Текущий
43	17	20.02	Зачет – передача мяча за 30 сек. двумя руками от груди в стенку.	Итоговый
44	18	22.02	Овладение техникой ведения мяча.	Текущий
45	19	27.02	Ведение мяча 3х10м, «змейкой» 2х15м.	Текущий
46	20	01.03	Закрепление техники ведения мяча 3х10м, «змейкой» 2х15 м.	Текущий
47	21	06.03	Зачет – ведение мяча 3х10м.	Итоговый
48	22	13.03	Зачет – ведение мяча «змейкой» 2х15.	Итоговый
49	23	15.03	Освоение техники бросков мяча в движении.	Текущий
50	24	20.03	Совершенствование техники бросков мяча в движении.	Текущий
51	25	22.03	Зачет – броски мяча в движении (10 бросков).	Текущий
52	26	03.04	Освоение техники штрафного броска.	Текущий
53	27	05.04	Закрепление техники штрафного броска.	Текущий
54	28	10.04	Зачет – штрафной бросок (10 бросков).	Итоговый
55	29	12.04	Взаимодействие двух игроков через заслон.	Текущий
56	30	17.04	Учебная игра.	Текущий
57	31	19.04	Овладение игрой.	Текущий
Кроссовая подготовка (4 часа)				
58	1	24.04	Овладение техникой длительного бега.	Предварительный
59	2	26.04	Бег в равномерном темпе 10 мин.	Итоговый
60	3	03.05	Бег в равномерном темпе 12 мин.	Текущий
61	4	08.05	Зачет-бег 1000 м.	Итоговый
Легкая атлетика (5 часов)				
62	1	10.05	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м	Предварительный
63	2	15.05	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. Развитие скоростных возможностей.	Итоговый
64	3	17.05	Овладение техникой спринтерского бега.	Текущий
65	4	22.05	Зачет – бег на 60 м	Итоговый
66	5	24.05	Подведение итогов учебного года.	Текущий

Приложение 1 к рабочей программе
по физической культуре 6 б класс
на 2022-2023 учебный год

Календарно-тематический план
рабочей программы по физической культуре
для 6 б класса

Количество часов: 67

Учебно-методическое комплектование (далее – УМК):

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 5,6,7	В.И. Лях	2016	Просвещение

№ ур ока	№ в теме	Дата	Тема урока	Виды контроля
Легкая атлетика (8 часов)				
1	1	01.09	Легкая атлетика. Техника безопасности. Овладение техникой спринтерского бега.	Предварительный
2	2	06.09	Знания о физической культуре. Зачет – бег на 60 м	Текущий
3	3	08.09	Совершенствование техники метания мяча 150г с разбега.	Текущий
4	4	13.09	Зачет – метание мяча 150 г с разбега на дальность.	Итоговый
5	5	15.09	Овладение техникой прыжка в длину.	Текущий
6	6	20.09	Зачет – прыжок в длину с места.	зачет
7	7	22.09	Овладение координационными способностями.	Текущий
8	8	27.09	Зачет – челночный бег 3х10 м.	Итоговый
Кроссовая подготовка (6 часов)				
9	1	29.09	Овладение техникой длительного бега.	Предварительный
10	2	04.10	Зачет – бег на 1000м	Итоговый
11	3	06.10	Бег в равномерном темпе 10 мин.	Текущий
12	4	11.10	Бег в равномерном темпе 12 мин.	Текущий
13	5	13.10	Бег в равномерном темпе 15 мин.	Текущий
14	6	18.10	Зачет-бег на 2000 м.	Итоговый
Гимнастика (12 часов)				
15	1	20.10	Гимнастика. Техника безопасности. Строевые упражнения.	Предварительный
16	2	25.10	Освоение акробатических и строевых упражнений.	Текущий
17	3	27.10	Совершенствование акробатических и строевых упражнений	Текущий
18	4	08.11	Зачет – акробатическая комбинация.	Итоговый
19	5	10.11	Освоение техники опорных прыжков.	
20	6	15.11	Зачет – сгибание и разгибание туловища за 60 сек. Закрепление опорных прыжков.	Итоговый
21	7	17.11	Совершенствование техники опорных прыжков	Текущий
22	8	22.11	Зачет – опорный прыжок.	Итоговый
23	9	24.11	Развитие силовых способностей.	Текущий
24	10	29.11	Зачет – подтягивание в висе и в висе лежа.	Итоговый

25	11	01.12	Развитие силовых способностей.	Текущий
26	12	06.12	Зачет – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Итоговый
Спортивные игры (31 час)				
27	1	08.12	Волейбол. Техника безопасности.	Предварительный
28	2	13.12	Освоение техники приема и передач мяча.	Текущий
29	3	15.12	Закрепление техники приема и передач мяча с места и в движении.	Текущий
30	4	20.12	Зачет – прием мяча сверху над собой.	Итоговый
31	5	22.12	Освоение техники нижней и верхней прямой подачи.	Текущий
32	6	10.01	Закрепление техники нижней и верхней прямой подачи.	Текущий
33	7	12.01	Зачет – подача мяча.	Итоговый
34	8	17.01	Освоение техники прямого нападающего удара.	Текущий
35	9	19.01	Закрепление техники прямого нападающего удара.	Текущий
36	10	24.01	Сочетание изученных элементов в парах.	Текущий
37	11	26.01	Зачет – игра в волейбол через сетку в паре.	Итоговый
38	12	31.01	Овладение игрой.	Текущий
39	13	02.02	Баскетбол. Техника безопасности.	Предварительный
40	14	07.02	Стойка, перемещение игрока.	Текущий
41	15	09.02	Освоение ловли и передач мяча на месте и в движении.	Текущий
42	16	14.02	Совершенствование ловли и передач мяча в движении.	Текущий
43	17	16.02	Зачет – передача мяча за 30 сек. двумя руками от груди в стенку.	Итоговый
44	18	21.02	Овладение техникой ведения мяча.	Текущий
45	19	28.02	Ведение мяча 3х10м, «змейкой» 2х15м.	Текущий
46	20	02.03	Закрепление техники ведения мяча 3х10м, «змейкой» 2х15 м.	Текущий
47	21	07.03	Зачет – ведение мяча 3х10м.	Итоговый
48	22	09.03	Зачет – ведение мяча «змейкой» 2х15.	Итоговый
49	23	14.03	Освоение техники бросков мяча в движении.	Текущий
50	24	16.03	Совершенствование техники бросков мяча в движении.	Текущий
51	25	21.03	Зачет – броски мяча в движении (10 бросков).	Текущий
52	26	23.03	Освоение техники штрафного броска.	Текущий
53	27	04.04	Закрепление техники штрафного броска.	Текущий
54	28	06.04	Зачет – штрафной бросок (10 бросков).	Итоговый
55	29	11.04	Взаимодействие двух игроков через заслон.	Текущий
56	30	13.04	Учебная игра.	Текущий
57	31	18.04	Овладение игрой.	Текущий
Кроссовая подготовка (4часа)				
58	1	20.04	Овладение техникой длительного бега.	Предварительный
59	2	25.04	Бег в равномерном темпе 10 мин.	Итоговый
60	3	27.04	Бег в равномерном темпе 12 мин.	Текущий
61	4	02.05	Зачет-бег 1000 м.	Итоговый
Легкая атлетика (7 часов)				
62	1	04.05	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м	Предварительный
63	2	11.05	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. Развитие скоростных возможностей.	Итоговый
64	3	16.05	Овладение техникой спринтерского бега.	Текущий
65	4	18.05	Зачет – бег на 60 м	Итоговый
66	5	23.05	Совершенствование техники метания мяча 150г с разбега.	Текущий
67	6	25.05	Подведение итогов учебного года.	

Лист корректировки
календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы
по физической культуре 6 а класс учитель Мельников Н.М.

[illegible]

Приложение 2 к рабочей программе
по физической культуре 6 б класс
на 2022-2023 уч.год

Лист корректировки
календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы
по физической культуре 6 б класс учитель Мельников Н.М.

[illegible]

Приложение 3 к рабочей программе
по физической культуре 6 класс
на 2022-2023уч.год

Контрольно- измерительные материалы для учащихся 6 класса.

№ п/п	Упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (сек)	4,9	5,2	5,5	5,2	5,5	5,8
2	Бег 60м (сек)	9,0	9,7	10,5	9,7	10,3	10,8
3	Челночный бег 3х10м (сек.)	8,0	8,7	9,0	8,7	9,2	9,8
4	Челночный бег 4х9м (сек.)	10,0	10,4	10,8	10,6	11,0	11,5
5	Бег 1000м (мин.)	4,05	4,20	5,10	4,50	5,10	5,55
6	6-минутный бег (расстояние м)	1430	1250	1050	1230	1050	830
7	Бег 2000м (мин.)	9,40	10,40	11,40	10,40	12,00	13,10
8	Метание мяча 150 гр. (м)	42	37	28	27	21	17
9	Прыжок в длину с места (см)	200	190	170	185	170	155
10	Подтягивание (кол-во)	9	7	5	17	13	9
11	Подъем туловища за 30сек.	29	26	20	22	20	16
12	Подъем туловища за 60сек.	44	39	34	39	34	29
13	Прыжки на скакалке 30сек.	75	65	55	75	65	55
14	Прыжки на скакалке 60сек.	135	125	105	135	125	105
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во).	28	25	21	14	12	10
16	Бросок мяча 1кг из положения, сидя (см)	565	435	385	500	425	320
17	Наклон вперед из положения, сидя (см)	+10	+09	+06	+16	+12	+08
18	Передача мяча в стенку за 30 сек. (кол-во)	21	19	18	20	18	17
19	Челночный бег с ведением мяча 3х10м (сек.)	8,1	8,4	8,7	8,5	8,7	9,0
20	Ведение мяча «змейкой» 2х15м (сек.)	8,5	8,8	9,0	9,5	9,7	10,0
21	Бросок мяча в движении (10 бросков)	7	6	3	7	6	3
22	Штрафной бросок (10 бросков)	6	5	3	6	5	3
23	Броски, стоя под углом 45 и против щита, по 5 (расстояние юн.-4м, дев.-3м)	9	6	3	9	6	3
24	Бросок с обводкой 4-х флажков, 9м, сек	10	14	18	12	16	20
25	Чередование приемов мяча	12	10	8	10	7	6
26	Прямая верхняя подача мяча (7 подач)	5	4	3	5	4	3
27	Игра в волейбол через сетку в паре (кол-во передач).	10	8	6	8	6	4

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МС МБОУ СОШ № 31
№ 1 от 30.08 2022 года

_____Левченко Т.К.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____Кирилюк Е.А.

30.08.2022 года

