

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением английского языка
«Частная школа «Взмах»**

Принята педагогическим советом
НОУ «Частная школа «Взмах»

Протокол №1 от «29» августа 2016г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор НОУ «Частная школа «Взмах»

Е.Ю. Морозова
Приказ №16-17/1.1 от «30» августа 2016г.

Рабочая программа

по физической культуре

для 6 класса

Сведения об авторе (-ах): Насырова А.Д., учитель физкультуры

Количество часов по учебному плану 102

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (5-9 кл.) по *физической культуре*, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

Санкт-Петербург
2016

Пояснительная записка

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 510 ч): в 5 классе – 102 ч, в 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», в соответствии с требованиями ФГОС.

Нами переработаны авторские материалы: пособия для учителей (для 5-7, 8-9 классов) и авторская программа, которые являются основанием для составления данной учебной программы.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

1. Знания о физической культуре
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
3. Физическое совершенствование

Данная программа имеет цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.

- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Общая характеристика учебного курса

При реализации программы следует обратить внимание на особенность организации учебного процесса по предмету. Раздел «Основы знаний» рекомендуется осваивать на чисто теоретических уроках. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» мы советуем проходить на инструктивно – методических уроках. Раздел «Физическое совершенствование» изучается на практических уроках. При обучении двигательным действиям следует обратить внимание:

- на разучивание (совершенствование) конкретного двигательного действия следует осуществлять на смежных уроках;

- на одном уроке не рекомендуется отрицательно взаимодействующие навыки;

- используемые для совершенствования средства должны быть достаточно вариативны и оказывать разностороннее воздействие на психическое и физическое развитие учащегося;

- количество и содержание задач должно быть оптимальным.

Отличительной чертой данной программы является возможность расширения учебного материала при соответствующей подготовке педагога и возможность добавлять отдельные виды упражнений, при наличии материальной базы и подготовленности учащихся.

При реализации программы следует учесть существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, это приводит к значительной неоднородности контингента учащихся, поэтому в подростковом возрасте особо рекомендован дифференцированный подход в обучении.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД по предмету.

Курс тесно связан и опирается на такие ранее изученные дисциплины, как литература, история, математика, биология и позволяет формировать установку на здоровый образ жизни и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся.

Изучение курса завершается защитой проекта. Результат проектной деятельности предьявляется в виде таблиц на плакатах или с использованием фото-, видеоматериалов, принятия нормативов, тестов качества выполнения домашних заданий с фиксацией результатов,

рефератов по каждому разделу программы контрольным тестом, который включает вопросы: по истории развития физической культуры, формирования жизненно важных навыков, основные понятия, техники безопасности, методики проведения самостоятельных занятий и оздоровительных процедур.

***В результате изучения курса Физическая культура 6 класса учащиеся
Научатся:***

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
- уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
- 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 соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;

- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- проплывать 50 м;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- 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;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- понимать роль здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

в сфере личностных результатов

- знать о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями;
- проводить и организовывать занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлять индивидуальные занятия в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного

отношения к окружающим;

- планировать режим дня, уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- 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 соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- выполнять учебный проект.

в сфере метапредметных результатов

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

в сфере личностных результатов

- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- формировать портфолио учебных достижений.
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры»

в 6 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,

гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м 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; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, 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 соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в 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 недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- сформированность умения 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;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- 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;
- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы

физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
--	---	--	--

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). 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. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (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 акробатики. 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).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО»);

Тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Кол-вочасов
1	2	3
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств	
- Скорость		8
- Сила		8
- Выносливость		11
- Координация		6
- Гибкость		2
- Скоростно-силовые		8
Итого по разделу двигательных способностей:		47
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:		
- Гимнастика, акробатика		9
- Футбол		7
- Баскетбол		9
- Волейбол		14
- Лёгкая атлетика		7
- Подвижные игры		1
Вариативная часть:		
- Лёгкая атлетика		7
- Волейбол		1
- «Стритбол»		2
-Подведение итогов учебного года		1
ИТОГО:		58
ВСЕГО:		102

Календарно - тематическое планирование 6 класс

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
-------------	------------	------------	--

1		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи	Знать требования инструкций. Устный опрос
2		Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге
3		Бег 30 метров (2 – 3 повторения)	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
4		Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции
5		Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	Уметь демонстрировать технику низкого старта
6		Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	Уметь демонстрировать технику низкого старта
7		Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном
8		Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном
9		Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростные качества)
10		Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
11		Бег 1000 метров с фиксированием результата	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
12		Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров	Уметь демонстрировать финальное усилие.
13		Бег 60 метров на результат	Уметь демонстрировать

			технику в целом.
14		Прыжки в длину «согнув ноги»	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
15		Прыжки в длину «согнув ноги» Обучение: с 7-9 шагов разбега	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
16		Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
17		Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега; Обучение	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
18		Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	Уметь выполнять прыжок в высоту.
19		Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	Уметь выполнять прыжок в высоту.
20		Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону; Изучение	Уметь выполнять прыжок в высоту.
21		Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	Корректировка техники бега
22		Ведение мяча, отбор мяча; Изучение	Корректировка техники бега
23		Комбинации из основных элементов игры в футбол; Закрепление	Тестирование бега на 1000 метров
24		Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	Тестирование бега на 1000 метров
25		Двусторонняя игра в футбол	Уметь демонстрировать физические кондиции
26		Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Уметь демонстрировать физические кондиции
27		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе; Обучение	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
28		Освоение ловли и передачи мяча	Уметь демонстрировать физические кондиции

29		Ведение мяча правой и левой рукой в движении	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
30		Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места; Обучение	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
31		Броски мяча двумя руками с места; Обучение	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
32		Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении; Обучение	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
33		Вырывание, выбивание мяча; Обучение	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
34		Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
35		Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
36		Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения; Обучение	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
37		Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку; обучение	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
38		Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
39		Технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки; обучение	Корректировка техники ведения мяча
40		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Корректировка техники ведения мяча
41		Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	Уметь выполнять ведение мяча в движении.

42		Основных элементов перемещений и владения мячом.	<i>Уметь</i> выполнять ведение мяча в движении.
43		Тактика позиционного нападения без изменения позиций	<i>Уметь</i> выполнять ведение мяча в движении.
44		Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	<i>Уметь</i> выполнять ведение мяча в движении.
45		Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам	<i>Уметь</i> применять в игре защитные действия
46		Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам	<i>Уметь</i> применять в игре защитные действия
47		Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи	<i>Уметь</i> применять в игре защитные действия
48		ОРУ с повышенной амплитудой движений	<i>Уметь</i> владеть мячом в игре баскетбол
49		Теория: «Рациональное питание». Комбинации из:	Фронтальный опрос
50		Бег «паучком», отжимание в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
51		Лазание по канату на количество повторений	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
52		Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
53		Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора)	<i>Уметь</i> демонстрировать комплекс акробатических упражнений
54		Игра в «Стритбол»; обучение	<i>Уметь</i> демонстрировать комплекс акробатических упражнений
55		Игра в «Стритбол»	Корректировка техники выполнения упражнений

56		Метание малого мяча в цель с 7-8 метров	Корректировка техники выполнения упражнений
57		Игра «Мяч через сетку» по основным	Корректировка техники выполнения упражнений
58		Теория: «Оказание первой помощи»; Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте	Корректировка техники выполнения упражнений
59		Кувырок вперёд-назад; обучение	Корректировка техники выполнения упражнений
60		Кувырок вперёд, пережат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д); обучение	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная
61		Кувырок вперёд, пережат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная
62		Кувырок вперёд, пережат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	Дозировка индивидуальная
63		Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) Обучение	Дозировка индивидуальная
64		Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	Корректировка техники выполнения упражнений
65		Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота; Обучение	Корректировка техники выполнения упражнений
66		Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
67		Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки); Обучение	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
68		Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки); Обучение	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная

69		Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута); обучение	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
70		Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием; обучение	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
71		Равномерный бег 6 минут	<i>Уметь</i> демонстрировать технику.
72		Техника метания малого мяча в цель с 7-8 метров; закрепление	<i>Уметь</i> демонстрировать технику.
73		Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале	<i>Уметь</i> демонстрировать технику
74		Закрепление техники тройного прыжка с места	Корректировка техники выполнения упражнений
75		Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах	Корректировка техники выполнения упражнений
76		Теория: «Подготовка и проведение туристического похода; Челночный бег: 2x10 м	Корректировка техники выполнения упражнений
77		Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Корректировка техники выполнения упражнений
78		Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Корректировка техники выполнения упражнений
79		Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Корректировка техники выполнения упражнений
80		Игра в баскетбол по упрощённым правилам	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции
81		Игра в баскетбол по упрощённым правилам	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции
82		Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Корректировка техники бега
83		Кроссовый бег без учёта времени	Корректировка техники бега
84		Кроссовый бег без учёта времени	<i>Уметь</i> демонстрировать

			физические кондиции
85		Бег 500 метров (м), (д); Закрепление	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции
86		Бег 500 метров (м), (д); Закрепление	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции
87		Бег 500 метров (м), (д); Закрепление	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону
88		Бег 60 метров	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону
89		Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону
90		Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)	<i>Уметь</i> демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
91		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»; Закрепление	<i>Уметь</i> демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
92		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»; Закрепление	<i>Уметь</i> демонстрировать технику низкого старта
93		Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	<i>Уметь</i> демонстрировать технику низкого старта
94		Учётный урок по бегу на 60 метров	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
95		Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
96		Учётный урок по метанию малого мяча на дальность	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)
97		Учётный урок по прыжкам в длину с места	<i>Уметь</i> демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)

98		Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	<i>Уметь</i> демонстрировать отведение руки для замаха.
99		Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	<i>Уметь</i> демонстрировать отведение руки для замаха.
100		Учётный урок по бегу на 1000 метров	<i>Уметь</i> демонстрировать финальное усилие.
101		Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	<i>Уметь</i> демонстрировать технику в целом.
102		Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров	

Материально-техническое обеспечение

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за физическим состоянием учащихся (физическим развитием, физической подготовленностью и др.), в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Федеральный государственный стандарт начального общего образования по физической культуре Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях</i> . Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд

<p>учреждений.</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.</i> Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.</p> <p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению</p> <p>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</p> <p>Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения</p> <p>Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)</p> <p>Аудиозаписи</p> <p>Плакаты методические</p> <p>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Измерительные приборы</p> <p>Спортивный зал</p> <p>Пришкольный стадион (площадка)</p>	<p>Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям</p>
---	---