

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Каяльская средняя общеобразовательная школа
(МБОУ Каяльская СОШ)



«Утверждаю»

« 30 » августа 2019 г.

Директор школы: Н. Ф. Бурунина

Приказ № 147 от « 30 » августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура»

6 класс

Количество часов: 70

Учитель: Черняков Сергей Александрович

2019 - 2020 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе «Комплексной программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. 1—11 классы». М, Просвещение.

Преподавание предмета в 2019 – 2020_ учебном году ведётся в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы.
3. Образовательная программа основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы для 5-8 классов на 2019-2020 уч. год
4. Положение о рабочей программе учителя МБОУ Каяльской СОШ.
5. Учебный план МБОУ Каяльской СОШ на 2019-2020 учебный год.
6. Календарный учебный график МБОУ Каяльской СОШ на 2019-2020 учебный год.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель рабочей программы должна определять формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 6 класса в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 6 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 6 класса получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе отводится 70 часов в год при 2 часах в неделю (35 учебных недели).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

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

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 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; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение 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 учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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 учётом 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 помощь при лёгких 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 функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её 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, 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.

Учащийся 6 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся 6 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать

особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся 6 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся 6 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

Учащийся 6 класса получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом

учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1) 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.

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

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.

2) 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	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае,	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но	Движение или отдельные его элементы выполнены

<p>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.</p>	<p>но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>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.</p>	<p>неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
--	---	---	--

3) Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4) 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. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для формирования общей оценки итоговой аттестации учащимся 9-х классов необходимо сдать зачет в конце учебного года по: физической подготовленности, способам

физкультурно-оздоровительной деятельности и способам спортивной деятельности, способам саморегуляции и самоконтроля.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 6 КЛАСС

Двигательные умения и навыки (18 часов).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка.

Физическое совершенствование (34 часа).

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Спортивные игры

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам. *Волейбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам. Подвижные игры с элементами волейбола. Игры по правилам. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игры по правилам.

Двигательные умения и навыки (18 часов, повторение).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка.

4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
Лёгкая атлетика (10 ч)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Вводный	Низкий старт (15-30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м). Эстафеты встречные. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м	Текущий		
	совершенствования	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Эстафеты линейные, передача эстафетной палочки ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений	Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	совершенствование	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Бег (3 x 50 м) ОРУ. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений	Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
	Учётный	Бег на результат (60 м).РУ. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском беге	Уметь : бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М: «5» - 9.3с «4» - 9.6с «3» - 9.8с Д: «5» -9.5с «4» -9.8		

				с «3» - 10.0		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в прыжках	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
	Учётный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в прыжках	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М: 400,380,360 см Д: 370,340,320 см		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Уметь: Пробежать дистанцию 1500 (2000)м	Текущий		
	Комбинированный			М:9.00, 9.30, 10.00 мин		

				Д:7.30, 8.00, 8.30		
Кроссовая подготовка (6ч)						
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (6 ч)	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
	совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин)	Текущий		
	совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
	совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересечённой местности.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
	совершенствования	Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.				
	Учётный	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин	М: 10.30 мин Д: 14.00 мин		
Гимнастика (14 ч)						
Висы. Строевые упражнения (5 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лёжа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине	Текущий		

		способностей.			
	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лёжа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине	Текущий	
	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лёжа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине	Текущий	
	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лёжа. Вис присев (д). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине	Текущий	
	Учетный	Выполнение на технику. выполнения подъёма переворотом . Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лёжа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в висячем положении. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине	М: 9-7-5 р Д:17-15-8 р	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч)	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	

		силовых способностей.				
	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
	учётный	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса упражнений с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. Выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка		
Акробатика (5 ч)	Изучение нового материала	Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках-выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	комплексный	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		

	комплексный	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. . Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий		
	учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4,5,6м		

Спортивные игры (20 ч)

Волейбол (10 ч)	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу . Игра по упрощенным правилам двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам;	Текущий		

		парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача, Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни	выполнять технические действия в игре			
Совершенствования		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону ,над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Совершенствование		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комплексный		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения		
Комплексный		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча Прямой	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		

		нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам				
--	--	---	--	--	--	--

Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара		
Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		

		парах Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам				
Баскетбол (10 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х2, 3 х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		

	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передачи мяча двумя руками от груди в парах с сопротивлением. Игра (2 х2, 3 х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передачи мяча двумя руками от груди в парах с сопротивлением. Игра (2 х2, 3 х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре			
Кроссовая подготовка (9 ч.)						
Бег по пересечённ	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		

ой местности, преодоление препятствий (9 ч)		Терминология кроссового бега				
	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
	Совершенствования	Равномерный бег по пересечённой местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Равномерный бег по пересечённой местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
	учётный	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М: 10.30 мин Д: 14.00 мин		
Лёгкая атлетика (9 ч)						
Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Комбинированный	Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь: бегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		

	Комбинированный	Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь :бегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	Комбинированный	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Уметь :бегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
	учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь :бегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	М: «5» -10.0 с «4» -10.6 с «3» -10.8 с		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (6 ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «Перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в высоту с11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «Перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	Уметь: прыгать в высоту с11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «Перешагивание». Переход через планку.	Уметь: прыгать в высоту с11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий		

«Рассмотрено»
на заседании МО
учителей гуманитарного цикла
« 30 » августа 2019 г.
Руководитель МО гуманитарного цикла
Жуковская А.И. _____

«Согласовано»
Зам.директора по УВР
_____ Я.А. Ведута

Протокол №1 от
« 30 » августа 2019г.