

Рабочая программа

«Физическая культура»

(учебный предмет)

Учитель Еременко С.Н.

(фамилия, имя, отчество)

6 «А», «Б»

(класс)

2023 – 2024 учебный год

(учебный год)

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 6-го класса МБОУ «Корякская средняя школа» разработана:

- в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования, представленными в:

- Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- Основной образовательной программе МБОУ «Корякская СШ» и Учебном плане МБОУ «Корякская СШ» на текущий учебный год.

- на основе:

Примерной программы основного общего образования по физической культуре и соответствует требованиям ФГОС.

Авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010.

- с учетом:

Планируемых результатов обучения по учебному предмету «Физическая культура» в основной школе.

Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ «Корякская средняя школа»

Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура», 6 класс

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической

культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане МБОУ «Корякская СШ», 6 класс

В учебном плане МБОУ «Корякская СШ» на текущий учебный год основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Корякская СШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 6 - х классах отводится 2 учебных часа в неделю в первом полугодии и 3 учебных часа в неделю во втором полугодии, что в соответствии с Годовым календарным графиком школы на текущий учебный год (34 учебных недели), составляет 86 часа за год.

Данная рабочая программа ориентирована на работу по **учебно-методическому комплексу** Матвеев А.П. Физическая культура 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев. – 9-е изд. - М.: Просвещение, 2019. – 192 с.

«Физическая культура» для 5-7 классов: учебник для общеобразовательных организаций / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 4-е изд. – М.: Просвящение, 2015.-239 с.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», 6 класс

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

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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастнo-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями 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:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- « способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением 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:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

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

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

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - 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»; проплыть 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, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), 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.

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- 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, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение 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 соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования,
- спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение 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;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. В области коммуникативной культуры: « способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для
- осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание предмета «Физическая культура», 6 класс

Раздел «Знания о физической культуре»- 2 ч (в процессе изучения предмета, на уроках теоретической подготовки)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о древних. Олимпийских играх;

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека.

Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений;

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели;

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения;

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек;

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности;

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования;

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения);

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»- 4 ч

(в процессе изучения предмета, на уроках теоретической подготовки)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой;

Планирование занятий физической культурой;

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль;

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»- 99 ч

(в процессе изучения предмета, на уроках теоретической подготовки)

Физкультурно-оздоровительная деятельность: оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Гимнастика с основами акробатики -10 ч

- Организующие команды и приемы.

- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика -24 ч

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки – 18 ч

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры – 35 ч

Баскетбол-11

- Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол- 12 ч

- Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол- 12 ч

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Перечень обязательных контрольных мероприятий
по проверке результатов обучения, 6 класс**

Период обучения	№ урокам	Вид работы	Тема	Примечание
I четверть	3	Зачет	Техника старта с опорой на одну руку	
	4	Зачет	Бег на 30м	
	8	Зачет	Прыжок в длину с места	
	10	Зачет	Метание малого мяча	
	12	Зачет	Челночный бег 3x10 м	
II четверть	30	Зачет	Баскетбол. Игровые задания	
	35	Зачет	Акробатические упражнения	
	40	Зачет	Строевые упражнения	
	41	Зачет	Опорный прыжок	
	46	Зачет	Гимнастические комбинации на брусьях	
	47	Зачет	Лазанье по канату	
III четверть	61-62	Зачет	Одновременный двухшажный ход	
	64-65	Зачет	Техника спуска и подъема	
	67-68	Зачет	Техника торможения упором	
	69	Зачет	Волейбол. Прием и передача мяча	
	78	Зачет	Волейбол. Основные приемы игры	
IV четверть	86	Зачет	Футбол. Освоение техники	

			ведения мяча	
	94	Зачет	Бег на 1000 м	
	99	Зачет	Прыжок в высоту с разбега	
	100	Зачет	Бег на 60 м	

**Тематическое планирование по «Физической культуре» в 6 классах
на 2023 - 2024 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	24
2.	Знания о физической культуре	1
3.	Способы двигательной активности	1
4.	Гимнастика с элементами акробатики	10
5.	Спортивные игры:	35
6.	Баскетбол	11
7.	Волейбол	12
8.	Футбол	12
9.	Лыжная подготовка	18
	ИТОГО:	87

Календарно - тематическое планирование по «Физической культуре» на 2023-2024 учебный год, 6 классах

№ урока в году	№ урока в теме	Тема раздела/урока	Количество часов	Практическая часть	Планируемые даты	Даты фактически проведенных уроков
		Лёгкая атлетика	9 часов			
1.	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики и открытых площадках. Общефизическая подготовка	1 час	Общефизические упражнения		
2.	2.	Эстафетный бег. Старты из различных положений	1 час	Выполнить комплекс общеразвивающих и стартовый разбег в эстафетном беге		

3.	3.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Техника старта с опорой на одну руку - зачет	1 час	Выполнить на результат технику бега с максимальной скоростью до 50 м с низкого и высокого старта, стартовый разбег в эстафетном беге		
4.	4.	Бег на 30 м - зачет	1 час	Выполнить бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м		
5.	5.	Бег на средние дистанции	1 час	Выполнить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 1000 м		
6.	6.	Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега 9-11 шагов	1 час	Выполнить бег с максимальной скоростью на дистанции 60 м		
7.	7.	Прыжок в длину с места - зачет. Метание мяча	1 час	Выполнить технику метания малого мяча на дальность, прыжок в длину с места на		

				результат		
8.	8.	Метание малого мяча - зачет	1 час	Выполнить технику метания малого мяча на дальность на результат		
		Баскетбол	12 часов			
		Знания о физической культуре	1 час			
9.	1.	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Основные правила баскетбола	1 час	Выполнить упражнения из комплекса общефизической подготовки, ведение мяча		
10.	2.	Возрождение Олимпийских игр	1 час			
11.	3.	Баскетбол. Основные правила игры. Стойки, передвижения игрока.	1 час	Выполнить различные варианты ловли и передачи мяча, комбинации из		

				освоенных элементов техники передвижения в баскетболе (перемещение в стойке, остановка, повороты);		
12.	4.	Баскетбол. Ловля и передача мяча	1 час	Выполнить комбинацию из освоенных элементов техники передвижения в баскетболе (перемещение в стойке, остановка, повороты)		
13.	5.	Баскетбол. Тактика свободного нападения	1 час	Тренировочная командная игра в баскетбол по упрощенным правилам,		
14.	6.	Баскетбол. Игровые задания.	1 час	Выполнить специальные упражнения с мячом, игровые задания, защитные действия		
15.	7.	Баскетбол. Игровые задания	1 час	Тренировочная командная игра в баскетбол по упрощенным правилам, выполнить технические		

				действия игроков		
16.	8.	Баскетбол. Игровые задания.	1 час	Выполнить специальные упражнения с мячом, игровые задания, применить в игре защитные действия		
17.	9.	Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты	1 час	Выполнить специальные упражнения с мячом, игровые задания, применить в игре защитные действия		
18.	10.	Развитие ловкости, силы и скорости. Общефизическая подготовка.	1 час	Выполнить специальные упражнения с мячом, игровые задания, применить в игре защитные действия		
19.	11.	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры	1 час	Тренировочная командная игра в баскетбол по упрощенным правилам		

20.	12.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры	1 час	Выполнить комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты)		
21.	13.	Баскетбол. Игровые задания - зачет	1 час	Командная игра в баскетбол по упрощенным правилам, выполнить технические действия игроков		
		Гимнастика с элементами акробатики	10 часов			
		Способы двигательной активности	1 часа			
22.	1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1 час	Выполнить строевые упражнения		
23.	2.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед	1 час	Выполнить тренировочные упражнения: кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках,		

				прохождение по гимнастическому бревну		
24.	3.	Акробатические упражнения, комбинации	1 час	Выполнить акробатическую комбинацию: два кувырка вперед , один кувырок назад в полу-шпагат		
25.	4.	Акробатические упражнения - зачет	1 час	Выполнить технику кувырка вперед и назад, стойки на лопатках, гимнастического моста на результат		
26.	5.	Строевые упражнения. Висы	1 час	Выполнить перестроение из одной колоны в 2, 3, упражнения на скамейке; простой вис		
27.	6.	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Висы	1 час	Выполнить перестроение в колону по 4, простой вис, проходить гимнастическую полосу препятствий		

28.	7.	Висы. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения на скамейке	1 час	Выполнить вис согнувшись и прогнувшись, строевые приёмы , гимнастические упражнения на скамейке		
29.	8.	Строевые упражнения - зачет Висы	1 час	Выполнить построения и перестроения на результат. Выполнить подготовительные упражнения висов		
30.	9.	Опорный прыжок - зачёт	1 час	Выполнить технику опорного прыжка на результат, акробатическая комбинация на бревне: прохождение руки в стороны, соскок		
31.	10.	Осанка. Основные средства формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.	1 час			

32.	11.	Лазанье по канату - зачет	1 час	Выполнить завязывание на канате стоя: от пола круговым движением ноги вперед – влево – назад обернуть канат вокруг ноги и зажать его ступнями; канат проходит снаружи левой ступни, снизу и по подъёму правой ноги, взять канат под мышку правой руки и освободить руки		
		Волейбол	12 часов			
		Лыжная подготовка	18 часов			
33-34.	1-2.	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользкий шаг, поворот переступанием	2 часа	Выполнять корректировку техники скользящего шага, технику выполнения скользящего шага, технику выполнения попеременного двухшажного хода		

35.	3.	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока	1 час	Выполнить технику перемещений и стоек волейболиста		
36-37.	4-5.	Попеременный двухшажный ход.	2 часа	Выполнить попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах		
38.	6.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока	1 час	Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол		
39-40.	7-8.	Одновременный бесшажный ход.	2 часа	Знать технику выполнения одновременного бесшажного хода		

41.	9.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки	1 час	Выполнить специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока; играть волейбол по упрощенным правилам,		
42-43.	10-11.	Одновременный бесшажный ход.. Круговая эстафета	2 часа	Выполнить технику выполнения одновременного бесшажного хода, круговую эстафету на лыжах.		
44.	12.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах	1 час	Выполнить игровые упражнения, эстафеты, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
45-46.	13-14.	Одновременный двухшажный ход – зачет	2 часа	Выполнить одновременный двухшажный ход 1000 м на результат. Круговая эстафета		

47.	15.	Волейбол. Прием и передача мяча	1 час	Знать, как выполнять прием и передачу мяча; знать виды передач мяча		
48-49.	16-17.	Подъем ступающим шагом – зачет. Спуски. Виды стоек	2 часа	Выполнить технику спуска и подъема на результат. Эстафета		
50.	18.	Прием и передача мяча; виды передач мяча	1 час	Выполнить технику передач мяча; прием и передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнить технические действия		
51-52.	19-20.	Торможение упором – зачет, «плугом». Преодоление бугров и впадин	2 часа	Выполнить технику торможения упором. Эстафета		
53.	21.	Волей бол. Прием и передача мяча - зачёт	1 час	Демонстрация техники приема и передачи мяча изученными способами на		

				результат		
54-55.	22-23.	Непрерывное передвижение на лыжах	2 часа	Выполнить технику передвижения на лыжах; тренировочный комплекс упражнений с лыжными палками		
56.	24.	Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения	1 час	Выполнить технику приема и передач мяча изученными способами, правила выполнения игровых заданий; тренировочная командная игра в волейбол по упрощенным правилам		
57-58.	25-26.	Непрерывное передвижение на лыжах	2 часа	Выполнить технику передвижения на лыжах; знать, как выполнять комплекс упражнений с лыжными		

				палками		
59.	27.	Волейбол. Нижняя подача мяча	1 час	Выполнить технику нижней прямой подачи; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия		
60-61.	28-29.	Скользющий шаг	2 часа	Выполнить технику скользящего шага на одной лыже		
62.	30.	Волейбол. Основные приемы игры - зачет. Игровые задания	1 час	Тренировочная командная игра в волейбол по упрощенным правилам, выполнить основные приемы игры на результат		
		Футбол	12 часов			

63.	1.	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	1 час	Выполнить комплекс упражнений в движении, основные правила игры в футбол		
64.	2.	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты.	1 час	Выполнить комбинации из элементов техники передвижений в футболе		
65.	3.	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока	1 час	Выполнить комбинации из элементов техники передвижений в футболе		
66.	4.	Футбол. Овладение элементами техники футбола	1 час	Выполнить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения		
67.	5.	Футбол. Освоение техники удара по мячу	1 час	Выполнить удар по мячу ногой; знать правила проведения эстафет с элементами футбола		

68.	6.	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости	1 час	Выполнить удар ногой по мячу, как проводятся эстафеты с элементами футбола		
69.	7.	Футбол. Освоение техники удара по мячу	1 час	Тренировочная командная игра мини - футбол		
70.	8.	Футбол. Освоение техники ведения мяча - зачет		Выполнить ведение мяча в футболе на результат		
71.	9.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Правила игры в футбол	1 час	Выполнить комплекс упражнений в движении; эстафеты с элементами футбола		
72.	10.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча	1 час	Тренировочные эстафеты с элементами футбола		

73.	11.	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой	1 час	Выполнить остановку катящийся мяч подошвой		
74.	12.	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1 час	Выполнить остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы		
		Легкая атлетика	15 часов			
75.	1.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1 час	Тренировочный забег на средние дистанции		
76.	2.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег		Отработать технику выполнения высокого и низкого старта, встречных легкоатлетических эстафет, бега с ускорением		

77.	3.	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий	1 час	Преодоление полосы препятствий		
78.	4.	.Бег на 1000 м - зачет	1 час	Выполнить бег на 1000 м на результат		
79.	5.	Метание малого мяча	1 час	Выполнение замаха руки при метании малого мяча		
80.	6.	Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1 час	Выполнить технику бега на короткие дистанции, 30 м, 60 м с ускорением		
81.	7.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	1 час	Выполнить технику прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность		

82.	8.	Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега	1 час	Выполнить тренировочные прыжки в высоту с разбега, отработать технику метания малого мяча на заданное расстояние		
83.	9.	Прыжок в высоту с разбега - зачет	1 час	Выполнить прыжки в высоту с разбега способом перешагивания на результат		
84.	10.	Бег на короткие дистанции. Бег на 60 м - зачет	1 час	Выполнить технику бега на короткие дистанции на результат		
85.	11.	Эстафеты с элементами спортивных игр	1 час	Выполнить тренировочные эстафеты с элементами спортивных игр		
86.	12.	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий	1 час	Преодоление полосы препятствий		

88.	13.	Эстафеты с элементами спортивных игр	1 час	Выполнить комплекс упражнений в движении; упражнения в эстафетах с элементами спортивных игр		
89.	14.	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1 час	Выполнить комплекс упражнений в движении; упражнения в эстафетах с элементами спортивных игр		
90.	15.	Эстафеты с элементами спортивных игр	1 час	Выполнить упражнения на развитие физических качеств		

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 6-х классов

(мониторинг в начале и в конце учебного года)

Физические способности	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Контрольные упр-я						
<i>Скоростные способности</i>						
Бег 60 м (сек.)	10,0 и <	10,1 - 11,1	11,2 и >	9,30 и <	9,50 - 10,0	11,7 и >
<i>Выносливость</i>						
Бег 1000 м (мин.)	5,20 и <	5,21 – 7,20	7,21 и >	4.45 и <	4,46 – 6,45	6,46 и >
<i>Гибкость</i>						
Наклон туловища из положения сидя (см)	10	7	4	7	5	2
<i>Силовые способности</i>						
Подтягивание (девочки из положения вис лёжа), количество раз	14 и >	13 - 6	5 и <	8 и >	7 - 4	3 и <
<i>Координационные способности</i>						

Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,6 и <	8,7 – 9,0	9,1 и >	8,2 и <	8.3 – 8.5	8.6 и >
<i>Скоростно-силовые способности</i>						
Прыжок в длину с места (см)	165 и >	163 -155	150 и <	179 и >	178 - 166	155 и <
Поднимание туловища из положения лёжа согнув ноги за 30 сек. (кол-во раз)	20и >	15 - 19	14и <	25 и >	20 - 21	15и <

Контрольные упражнения по разделу «Баскетбол»

Контрольное упражнение		Оценка		
		«3»	«4»	«5»
6 бросков мяча в корзину, стоя сбоку на расстоянии 1,5 м от щита (кол-во попаданий) *	Мальчик – одной рукой от плеча	3	4	6
	Девочки – двумя руками от груди	2	3	5
6 передач мяча в парах на расстоянии 3 м **	Мальчики	4	5	7
	Девочки	3	5	6
Ведение мяча на расстоянии 15 м с максимальной скоростью (сек.) ***	Мальчики	4,0	3,8	3,5
	Девочки	4,6	4,4	3,8

* *Бросок мяча в корзину, стоя сбоку на расстоянии 1,5 м от щита* - количество попаданий является основным показателем техники броска. Можно оценивать структуру (форму) выполнения движения.

** *Передачи мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60 см) на уровне груди ученика с расстояния 3 м* - способ передачи определяют в соответствии с конкретными задачами, которые поставлены перед учащимися. Контролируется количество попаданий в круг. Можно оценивать структуру (форму) выполнения движения.

*** *Ведение мяча на расстояние 15 м с максимальной скоростью* - оценивается структура и скорость выполнения движения.

Контрольные упражнения по разделу «Волейбол»

Контрольное упражнение		Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Передача мяча над собой двумя руками сверху *	Мальчик	4	5	6
	Девочки	3	4	5
Приём мяча снизу над собой **	Мальчики	4	5	6
	Девочки	3	4	5
Прыжок в высоту с места (см)***	Мальчики	24	28	30
	Девочки	20	24	28

* *Передача мяча над собой двумя руками сверху* - упражнение выполняется стоя в круге =3 м, высота передачи должна достигать не менее 1,5-2 м. Оценивается структура (форма) выполнения движения и количество передач, выполненных без остановки.

** *Приём мяча снизу над собой* - упражнение выполняется стоя в круге =3 м, высота отскока мяча от рук должна достигать не менее 1,5-2 м. Оценивается структура (форма) выполнения движения и количество приёмов, выполненных без остановки.

*** *Прыжок в высоту с места* - ученик становится возле планки с измерительной шкалой, закреплённой на стене, поднимает руку не отрывая пяток от пола. Результат записывается в протокол. Потом ученик последовательно выполняет 3 прыжка с касанием планки. Фиксируется лучшая попытка. Разница между начальной высотой и высотой, которую достиг ученик во время лучшей попытки, определяет прыгучесть ученика.

Контрольные упражнения по разделу «Гимнастика»

Контрольное упражнение		Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Подтягивание (девочки из положения вис лёжа), количество раз	Мальчик	4	6	8
	Девочки	5	10	14
Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (количество раз)	Мальчики	8	12	14
	Девочки	6	8	10
Наклон вперед из положения сидя (см)	Мальчики	2	5	7
	Девочки	4	7	10
Поднимание туловища из положения лёжа согнув ноги за 30 сек. (кол-во раз)	Мальчик	16	18	22
	Девочки	14	17	20
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Мальчики	45	50	57
	Девочки	50	58	70
Вис на согнутых руках (с)	Мальчики	4	5	7
	Девочки	2	3	5

Акробатика

Мальчики. О.с. - «старт пловца». Кувырок вперед в упор присев, кувырок вперед, ноги скрестно, поворот кругом, кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекатом вперед встать в основную стойку.

Девочки. О.с. - равновесие правой (левой). Приставить ногу, кувырок вперед в упор присев, перекатом назад - стойка на лопатках (держать), опуская прямые ноги, лечь на спину (руки вверх), «мост»(держать), лечь на спину (руки вверх), поворот на живот влево (вправо), согнув руки, упор присев, встать в основную стойку.

Равновесие (бревно)

О.с. - вход (со вспомогательной опоры). Быстрая ходьба на носках - руки в стороны, поворот кругом на носках, руки за голову, мах левой, махом правой поворот налево, ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны, выпрямляясь соединить ноги вместе, равновесие на правой (левой), махом вперед соскок прогнувшись.

Перекладина

О.с. - вис стоя, вис на согнутых руках, вис присев - наскок в упор на прямых руках, опускание вперед в вис присев, толчком двух ног (поочередно) - вис на подколенках, вернуться в и.п., толчком двумя - вис лежа, прогнувшись встать в о.с.

Опорный прыжок

Козел в ширину. Н=90 -100 см. С разбега наскок в упор присев. Прыжок вверх прогнувшись или ноги врозь.

Контрольные упражнения по разделу «Лёгкая атлетика»

Контрольное упражнение		Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Бег 30 м (сек.)	Мальчик	6,8	6,5	5,8
	Девочки	7,2	6,9	6,2
Бег 60 м (сек.)	Мальчики	11,5	10,8	10,0
	Девочки	11,8	11,2	10,5
Бег 1000 м (мин.)	Мальчики	6,15	5,30	5,00
	Девочки	6,30	6,00	5,30
Прыжок в длину с места (см)	Мальчик	130	140	160
	Девочки	110	120	140
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Мальчики	245	260	280
	Девочки	205	220	240
Прыжок в высоту с разбега способом «переступание» (см)	Мальчики	73	80	90
	Девочки	63	70	80
Метания малого мяча на дальность (м)	Мальчик	17	22	28
	Девочки	11	13	16
Челночный бег 3x10 м (сек.)	Мальчики	8,0	8,2	8,4

	Девочки	8,3	8,5	8,8
--	---------	-----	-----	-----

Контрольные упражнения по разделу «Футбол»

Контрольное упражнение		Оценка		
		«3»	«4»	«5»
6 ударов по неподвижному мячу на точность (*)	Мальчик	2	3	4
	Девочки	1	2	3
6 передач мяча с места на точность партнеру (**)	Мальчики	2	3	4
	Девочки	1	2	3
Жонглирование мячом ногой (подъёмом, бедром), головой (количество раз)	Мальчики	4	6	8
	Девочки	3	5	7

* 6 ударов по неподвижному мячу на точность – упражнение выполняется одним из изученных способов в ворота для мини-футбола. Расстояние от точки удара до ворот 7 м. Оценивается структура (форма) выполнения движения и количество попаданий.

** 6 передач мяча с места на точность партнёру – упражнение выполняется в парах. Расстояние между партнёрами 6-7 м. Оценивается структура (форма) выполнения движения и количество передач.