

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДРУГАЯ ШКОЛА»
(ЧОУ «ДРУГАЯ ШКОЛА», г.Пермь)

РАССМОТРЕНО:

Педагогический совет

Протокол №

от «__»

_____ 2023 года

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР

«__» _____ 2023 года

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

«Другая школа»

от «__»

_____ 2023 года

Никитина

_____ 2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 6 класса
на 2023-2024 учебный год

Учитель физической культуры:
Бурдин Дмитрий Валерьевич

Пермь, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов разработана на основе следующих документов:

- ✓ Утверждённого в 2012 г. федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012),
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ ФГОС основного общего образования

Учебно-методический комплект:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Цель программы: 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.

Задачи программы:

- ✓ Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- ✓ Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- ✓ Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. При работе с учащимися подготовительной группы учитываются ограничения, которые прописаны врачом в медицинских справках «о группе здоровья».

Учащиеся специальной медицинской группы занимаются вместе с классом, но в особом режиме – выполняют только те виды деятельности, которые им разрешены, с учетом ограничений по заболеваниям, а также выполняют реферативные работы по заданию учителя в соответствии с тематическим планированием рабочей программы.

Программа обеспечивает достижение учащимися 6 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 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:

Восновой 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;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- 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.

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.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю (2 часа – физической культуры, плюс 1 час – «Основы безопасности жизнедеятельности»), что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 6 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжные гонки.

В рабочей графе «основы знаний о физической культуре» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о истории физической культуры и Олимпийского движения, режиме дня, личной гигиене, организации и планировании самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах. Основы знаний о физической культуре планируется преподавать в процессе учебных занятий.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрен мониторинг основных качеств учащихся,

основанный на нормах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т.д.

Двигательные умения, навыки и способности

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».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) на дальность; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

**Примерный годовой план-график прохождения программного материала
для учащихся 6 классов при двухразовых занятиях в неделю**

/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1	2	3	4
			четверть	четверть	четверть	четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	68	18	14	20	16
	Базовая часть	58	18	14	20	10
.1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока			
.2	Спортивные игры (Баскетбол)	16	8	-	8	-
.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	-	14	-	-
.4	Легкая атлетика	20	10	-	-	10
.5	Лыжная подготовка	12	-	-	12	-
	Вариативная часть (Волейбол)	6	-	-	-	6

	Всего часов	68	18	14	20	16
--	-------------	----	----	----	----	----

**Календарно-тематическое планирование
для учащихся 6 класса при 2-х разовых занятиях в неделю**

№ ур ка	Раздел программы	Основная направленность учебного материала	Название игр, игровые упражнения
1 четверть			
1	Лёгкая атлетика	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ, техника выполнения низкого старта – разучивание, техника бега на короткие дистанции.	Салки на одной ноге Пустое место
2	Лёгкая атлетика	ОРУ специально-беговые, бег 30 м с высокого старта – учет , низкий старт – закрепление. Д.з. отжимания	Мячик кверху Одиннадцать
3	Лёгкая атлетика	Медленный бег, семенящий, прыжками с ноги на ногу, ускорения, бег 60 м с низкого старта, старт из разного положения (сидя, лежа, из упора лежа)	Прыгуны и пятнашки Перебежки
4	Лёгкая атлетика	ОРУ специальные прыжковые, бег 60 м с низкого старта– учет , прыжки в длину с места – совершенствование, Д.з. прыжки на скакалке.	Сильные и ловкие
5	Лёгкая атлетика	Строевые упражнения на месте, ходьба в полуприседе, в приседе, прыжки в длину с разбега - разучивание, бег 500 м – учет	По расчету День и ночь
6	Лёгкая атлетика	ОРУ специальные прыжковые, прыжки в длину с разбега - совершенствование, прыжок в длину с места - учет , метание мяча 150г с 4-5 шагов- разучивание. Д.з. упражнения на растягивание (шпагат, полушпагат)	9 камушков
7	Лёгкая атлетика	ОРУ в парах на сопротивление, прыжки в длину с разбега – учет , метание мяча 150г с 4-5 шагов- закрепление.	Сильный бросок
8	Лёгкая атлетика	Метание мяча 150 г с 4-5 шагов - совершенствование, передвижение в вися, круговая тренировка (отжимания, прыжки на скакалке, наклоны с касанием носков ног, приседания, поднятие ног в угол в вися)	Салки на одной ноге Метко в цель
9	Лёгкая атлетика	Метание мяча 150 г с 4-5 шагов – учет. Кроссовая подготовка. Д.з. приседания на одной ноге «пистолет»	Бегуны и пятнашки
10	Лёгкая атлетика	Бег 1000м - учет	Догоняй-убегай
11	Спортивные игры (баскетбол)	Техника ловли и передач мяча – повторение. Различные передачи мяча в парах, ведение мяча. Игра с элементами ведения и передачи мяча	Игра с элементами ведения и передачи мяча
12	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи мяча различными способами в тройках на месте, с продвижением вперед	Перебежка с вырубкой

13	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи мяча различными способами в тройках с атакой кольца	Игра с элементами ведения и передачи мяча
14	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи мяча в движении в тройках - учет. Ведение мяча в движении	Эстафета с элементами ведения и передачи мяча
15	Спортивные игры (баскетбол)	Различные передачи мяча в парах, ведение мяча «змейкой»- разучивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - учет	Мяч капитану Борьба за мяч
16	Спортивные игры (баскетбол)	Различные передачи мяча в парах, ведение мяча «змейкой»- закрепление. Броски мяча по кольцу после ведения - разучивание. Передачи мяча в движении в тройках – П.	Мяч капитану Коршун, насадка и цыплята Салки
17	Спортивные игры (баскетбол)	Броски мяча по кольцу после ведения - закрепление. Ведение мяча змейкой – совершенствование. Штрафной бросок - разучивание	Не давай мяча водящему
18	Спортивные игры (баскетбол)	Броски мяча по кольцу после ведения - совершенствование, штрафной бросок - закрепление. Ведение мяча змейкой – учет.	Передал-садись Пятнашке мяча не давай Салки
19	Спортивные игры (баскетбол)	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствование техники выполнения изученных упражнений с мячом.	Учебная игра «Баскетбол» по упрощенным правилам 3*3
20	Спортивные игры (баскетбол)	Броски мяча по кольцу после ведения – учет. Штрафной бросок – совершенствование. Развитие ловкости, действия игрока в защите	Учебная игра с выполнением заданий по защите и нападению
21	Спортивные игры (баскетбол)	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Развитие ловкости, действия игрока в защите	Учебная игра «Баскетбол»
22	Спортивные игры (баскетбол)	Развитие физических качеств, штрафной бросок – учет. Броски мяча по кольцу после ведения – П. Передачи мяча в парах в движении - разучивание	Быстрые передачи Салки с ведением салки
23	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи мяча в парах в движении – закрепление. Штрафной бросок – П.	
24	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи мяча в парах в движении - совершенствование, ведение мяча змейкой и атака кольца - П. Подтягивание – учет. Учебная игра «Баскетбол» 3*3	Учебная игра «Баскетбол»
25	Спортивные игры (баскетбол)	Комплекс упражнений со скакалкой. Передачи мяча в парах в движении - учет. Учебная игра «Баскетбол» 3*3	Учебная игра «Баскетбол» 3*3
26	Спортивные игры (пионербол)	Пионербол: правила игры, подача мяча.	Игра «Пионербол»

27	Спортивные игры (пионербол)	Пионербол: передачи через сетку	Игра «Пионербол»
2 четверть			
28	Гимнастика Акробатика	Развитие физических качеств, комплекс упражнений типа зарядки. 2-3 кувырка вперед и 2-3 кувырка назад (слитно) – С. Лазание по канату – С.	Круговая эстафета
29	Гимнастика	2-3 кувырка вперед (слитно)– учет. Кувырки назад слитно - С. Мост из положения стоя (дев.), из положения лежа (мал.) – С. Лазание по канату	Смена мест Гимнастическая олимпиада
30	ПИ	ПИ «Снайпер»	
31	Гимнастика	2-3 кувырка назад (слитно)– учет. Мост из положения стоя (дев.), из положения лежа (мал.) – С. Длинный кувырок прыжком с места – разучивание.	Эстафеты с различными предметами
32	Гимнастика	Длинный кувырок прыжком с места – закрепление. Мост из положения стоя (дев.), из положения лежа (мал.) – С. Соединение 3-4 акробатических элементов. Наклон вперед из положения стоя ногами на полу (тест на гибкость) - учет	«Снайпер»
33	ПИ	ПИ «Снайпер»	
34	Гимнастика	Мост из положения стоя (дев.), из положения лежа (мал.) – учет. Длинный кувырок прыжком с места – совершенствование. Стойка на голове и руках(м), с моста поворот в упор присев(д) – разучивание.	Эстафета с кувырками Эстафета со скакалкой
35	Гимнастика	Длинный кувырок прыжком с места-учет. Стойка на голове и руках(м), с моста поворот в упор присев(д) – закрепление. Акробатическая комбинация.	Эстафета со скакалкой
36	ПИ	ПИ «Снайпер»	
37	Гимнастика	Стойка на голове и руках(м), с моста поворот в упор присев(д) – совершенствование. Акробатическая комбинация. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – учет.	Не дай обручу упасть
38	Гимнастика	Стойка на голове и руках(м), с моста поворот в упор присев(д)- учет. Соединение из 3-4 элементов.	Прыжки с двумя скакалками
39	ПИ	ПИ «Снайпер»	

40	Гимнастика	Соединение из 3-4 элементов – С. Лазание по канату – учет.	Прыжок и кувырок
41	Гимнастика Упражнения на гимнастических снарядах (бревно)	Соединение из 3-4 элементов (акробатическое) – учет. Шаги «Польки» на бревне – разучивание.	Соблюдай равновесие
42	ПИ	ПИ «Снайпер». Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – учет.	
43	Гимнастика Упражнения на гимнастических снарядах (Опорные прыжки)	Опорные прыжки: с заскоком в упор присев, соскок прогнувшись – П; ноги врозь – разучивание. Шаги «Польки» на бревне – закрепление	Эстафета с элементами равновесия Ловля кузнечиков
44	Гимнастика	Опорные прыжки: с заскоком в упор присев, соскок прогнувшись – П; ноги врозь – закрепление. Шаги «Польки» на бревне – учет	Искусные перемахи
45	ПИ	ПИ «Снайпер». Подтягивание на высокой перекладине(м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(д) - учет	
46	Гимнастика	Опорные прыжки: с заскоком в упор присев, соскок прогнувшись – учет; ноги врозь – совершенствование. Упражнения на скакалках, шаги «Польки» на бревне (скамейке)	Переправа на перекладине Не пропусти условный сигнал
47	Гимнастика	Опорные прыжки: ноги врозь – учет. Упражнения на скакалках.	Переправа на перекладине Соблюдай равновесие Бег со скакалкой
48	ПИ	ПИ «Снайпер». Прыжки на скакалке (за 20 сек., кол-во раз) – учет.	
3 четверть			
49	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход – совершенствование. Одновременный одношажный ход – Разучивание. Прохождение дистанции до 1 км.	Быстрый лыжник Лисий след Правильно применяй ход
50	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход – учет. Одновременный двухшажный ход – совершенствование. Одновременный одношажный ход - З, Одновременный бесшажный ход – Р. Прохождение дистанции 1 км.	Правильно применяй ход Лисий след Командная гонка
51	ПИ	ПИ «Пионербол»	

52	Лыжная подготовка	Одновременный двухшажный ход – учет. Одновременный одношажный ход – С. Одновременный бесшажный ход – З. Прохождение дистанции до 1 км.	Командная гонка Снайперы Буксирь
53	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход – учет. Одновременный бесшажный ход – С. Прохождение дистанции до 2 км.	Сильнее оттолкнись Кто быстрее Накат
54	ПИ	ПИ «Пионербол»	
55	Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход – учет. Торможение плугом – С. Подъем в гору скользящим шагом – Р. Техника передвижений, спуск со склона в основной стойке. Прохождение дистанции до 2 км.	Быстрая команда Кто быстрее Правильно применяй ход
56	Лыжная подготовка	Торможение плугом – учет. Техника передвижений, спуск со склона в основной стойке – С. Подъем в гору скользящим шагом – З. Повороты плугом на спуске – Р., прохождение дистанции до 2 км.	Быстрая команда У кого прямее линия Спуск с метанием снежков
57	ПИ	ПИ «Пионербол»	
58	Лыжная подготовка	Спуск со склона в основной стойке – учет. Подъем в гору скользящим шагом – С. Повороты плугом на спуске – З., прохождение дистанции до 2 км.	Змейка По местам За мной
59	Лыжная подготовка	Подъем в гору скользящим шагом – С. Повороты плугом на спуске – С. Лыжные гонки на 1 км – учет.	Пятнашки на лыжах Накат
60	ПИ	ПИ «Пионербол»	
61	Лыжная подготовка	Подъем в гору скользящим шагом – учет. Повороты плугом на спуске – С., прохождение дистанции до 3 км.	Подними предмет Соревнование по подвижным играм на снегу
62	Лыжная подготовка	Повороты плугом на спуске – учет. Техника передвижений, спуск со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции до 3 км.	Накат Подними предмет Удержи равновесие
63	ПИ	ПИ «Пионербол»	
64	Лыжная подготовка	Техника передвижений, торможение плугом, поворот плугом – П., прохождение дистанции до 3 км.	Встречные старты Эстафета «Ёлочкой»

65	Лыжная подготовка	Техника передвижений, техника спусков, торможений – П.; прохождение дистанции до 3 км.	Все – за ведущим Правильно применяй ход
66	ПИ	ПИ «Пионербол»	
67	Лыжная подготовка	Техника передвижений, техника спусков, торможений – П. Эстафеты по кругу с этапом до 200м.	Командная гонка
68	Лыжная подготовка	Техника передвижений, спуски в парах, тройках за руки. Лыжные гонки на 2 км – учет.	У кого прямее линия
69	ПИ	ПИ «Пионербол»	
70	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча на месте и в движении, змейкой. Ловля и передачи мяча со сменой мест в тройках «Восьмерка» - С. Броски мяча в кольцо после ведения – Р.	Салки в тройках Эстафета с ведением мяча Мяч капитану
71	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча на месте и в движении, змейкой, повторение различных передач, из разных И.п. Передачи мяча в тройках «Восьмерка» - П. Броски мяча в кольцо после ведения – З.	Обойди мяч Мяч в корзину
72	ПИ	ПИ «Снайпер»	
73	Спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча в движении, змейкой, повторение различных передач, броски мяча с места. Передачи мяча в тройках «Восьмерка» - учет.	Салки с ведением по линиям Передал-садись
74	Спортивные игры (баскетбол)	Броски мяча в кольцо после ведения – учет. Передачи в движении парами – С. Атака кольца в движении.	Салки с ведением Пройди защиту
75	ПИ	ПИ «Снайпер»	
76	Спортивные игры (баскетбол)	Передачи в движении парами – учет, атака кольца в движении, штрафной бросок.	Эстафеты с элементами баскетбола
77	Спортивные игры (баскетбол)	Штрафной бросок. Учебная игра 3*3 с заданиями.	Буксиры Мяч капитану
78	ПИ	ПИ «Снайпер»	
4 четверть			

79	Легкая атлетика (прыжок в высоту)	Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием – Р. Челночный бег 4*9 – С.	
80	Легкая атлетика (прыжок в высоту)	Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием – З. Челночный бег 4*9 – П.	
81	ПИ	ПИ «Охотники и утки», «Пустое место»	
82	Легкая атлетика (прыжок в высоту)	Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием – С. Челночный бег 4*9 - учет	
83	Легкая атлетика (прыжок в высоту)	Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием – учет.	
84	ПИ	ПИ «Перестрелка», «Шишки, желуди, орехи»	
85	Спортивные игры (волейбол)	ОРУ с преодолением полосы препятствий. Техника передачи мяча сверху - Р. Техника владения мячом, имитация игровых действий, передачи мяча сверху через сетку. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 8м – Р.	Скакуны Челнок
86	Спортивные игры (волейбол: техника приёма и передачи мяча)	ОРУ с мячами. Техника передачи мяча сверху – З., техника приема мяча снизу - Р., подбрасывание мяча над головой в кругу диаметром 1 м (кол-во раз). Передачи мяча сверху и снизу. Метание малого мяча в горизонтальную цель – З.	Вороны и воробьи Не урони мяч Поймай палку Кто самый ловкий Мяч над головой Поймай палку Кто самый ловкий Мяч над головой Поймай палку Кто самый ловкий Мяч над сеткой Подай и попади
87	ПИ	Эстафеты с набивными мячами. Прыжок в длину с места – учет.	
88	Спортивные игры (волейбол)	ОРУ с гимнастическими скакалками. Техника передвижений, техника нижней прямой подачи мяча – Р., техника приема мяча снизу - З. Метание малого мяча в горизонтальную цель – С.	Передачи капитану Мяч над сеткой Кто самый ловкий Вороны и воробьи Скакуны Пионербол Кузнечики
89	Спортивные игры (волейбол)	Техника передвижений, ОРУ с мячами, техника передачи мяча сверху, техника приема мяча снизу, нижняя прямая подача – З. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 8м – учет.	Двумя мячами через сетку

90	ПИ	Эстафеты волейболиста. Игра "Пионербол" с элементами волейбола.	
91	Лёгкая атлетика (бег)	ТБ и правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м с высокого старта – учет.	Пионербол Скакуны
92	Лёгкая атлетика	Бег 60м с низкого старта – учет. Метание мяча 150г на дальность с 3-5 шагов разбега – Р.	Скакуны Челнок Не урони мяч Поймай палку Кто самый ловкий Скакуны Пионербол Кузнечики Пионербол
93	ПИ	ПИ «Пионербол»	
94	Лёгкая атлетика (метание на дальность)	Бег на 500м – учет. Метание мяча 150г на дальность с 3-5 шагов разбега – 3.	Пионербол Кузнечики
95	Лёгкая атлетика	ОРУ прыжковые. Метание мяча 150г на дальность с 3-5 шагов разбега – С. Подтягивание – учет.	Прыгуны и пятнашки Лапта с перебежками
96	ПИ	ПИ «Пионербол». Тест на гибкость (стоя наклон вперед) – учет.	Подвижная цель Бегуны и пятнашки
97	Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега – Р. Бег на 1000м – учет (дев.).	Охрана перебежек Русская лапта
98	Лёгкая атлетика	ОРУ прыжковые. Прыжки в длину с разбега – 3. Метание мяча 150г на дальность с 3-5 шагов разбега – С. Бег на 1000м – учет (мал.).	Быстро по местам Подвижная цель
99	ПИ	ПИ «Пионербол».	
100	Лёгкая атлетика	Метание мяча 150г на дальность с 3-5 шагов разбега – учет. Прыжки в длину с разбега – С.	Посадка картофеля
101	Лёгкая атлетика	ОРУ прыжковые, эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега – учет.	Аисты Лапта с перебежками
102	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег, подвижные игры.	Быстро по местам Посадка картофеля Прыгуны и пятнашки

Третий час физической культуры отводится на изучение материала по «Основам безопасности жизнедеятельности».

Наименование раздела и темы	Кол-во часов Теоретические занятия	Кол-во часов в Практика	сроки	Вид деятельности	Конт-роль
БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.	18				
Требования безопасности на уроках ОБЖ. Правила дорожного движения	1		1нед.09		
Экстренная эвакуация из здания гимназии при ЧС.	1	1	2нед.09		тест
Экстремальные ситуации в природных условиях	16				
Смена климатогеографических условий	1		3нед.09	Работа с тек-стом	
Автономное существование человека в природных условиях	1		4нед.09		
Преодоление страха и стрессового состояния	1		1нед.10		Тест
Подготовка к туристическому походу. Групповое и личное снаряжение	1		2нед.10		
Если человек отстал от группы. Если человек заблудился в лесу	1		3нед.10		
Ориентирование на местности. Способы ориентирования.	1		4нед.10		
Выход к населенным пунктам. Условия, при которых пострадавшими покидается место аварии.	1		1нед.11	Работа с текстом	Тест
Выживание в природных условиях после аварии. Условия, при которых пострадавшие не покидают место аварии.	1		2нед.11	Работа с таблицей	
Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов.	1		3нед.11		
Оборудование временного укрытия. Виды укрытий. Временное укрытие в пустыне.	1		4нед.11	Работа с текстом	Тест
Разведение костра. Типы костров. Обогрев внутри временного жилища.	1		1нед.12		
Правила поведения в условиях ограничения воды. Как добыть воду. Способы очистки воды.	1		2нед.12		Тест
Питание. Правила поведения в условиях вынужденного голодания. Рыбная ловля и охота. Приготовление пищи. Рецепты походных блюд.	1		3нед.12	Работа с таблицей	
Съедобные и ядовитые растения, ягоды, грибы. Косвенные признаки съедобности	1		4нед.12	Работа с текстом	Тест
Опасные погодные явления.	1		3нед.01		
Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	1	1	4нед.01		
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ АВТОНОМНОМ СУЩЕСТВОВАНИИ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ.	5				
Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях.	1	1	5нед.01		
Виды кровотечений. Способы остановки	1	1	1нед.02		

кровотечений.					
Виды травм. Оказание первой помощи при травмах.	1	1	2нед.0 2		
Укусы насекомых. Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых.	1	1	3нед.0 2		
Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге.	1	1	4нед.0 2		
ПОНЯТИЕ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.	5				
Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.	1	1	1нед.0 3		
Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье	1	1	2нед.0 3		
Режим труда и отдыха подростка.	1	1	3нед.0 3		
Физическая культура и закаливание.	1	1	1нед.0 4		
Подготовка к практическим занятиям на местности	1	1	2нед.0 4		
«АВТОНОМНОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ В ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ» (Практические занятия на местности)	6	6			
Автономное существование человека в природных условиях. Итоговое занятие	1		3нед.0 5		
Итоговое занятие	1		4нед.0 5		
34					

Учитель имеет право вносить коррективы в учебно-тематическое планирование программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять раздел «Льжные гонки» на углубленное освоение содержания тем раздела «Спортивные игры», «Подвижные игры», преподавание теории.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания.

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 требований, без ошибок,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно,

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.	случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
--	--	---	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

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, лыжной подготовке, 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.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ (6 класс)

по усвоению навыков, умений, развития двигательных качеств

Контрольные упражнения Тесты	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег, 30 м	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Челночный бег, 4*9	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4	-	-	-

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	17	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	+10	+6	+3	+14	+11	+8
Бег, 1000 м (мал.); 500м (дев.)	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
Учебные нормативы						
Бег, 60 м	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег, 2000 м	Без учета времени					
Прыжки в длину с разбега	340	310	260	300	270	220
Метание мяча на дальность, м (вес 150г)	38	33	25	23	18	13
Метание мяча в цель с 6м из 5 попыток (раз)	3	2	1	3	2	1
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин)	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах, 1 км	6,00	6,30	7,00	6,15	6,45	7,30
Бег на лыжах, 2 км	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Прыжки на скакалке, 20 с, раз	46	44	42	48	46	44
Прыжки в высоту, см	110	100	90	100	90	80

Список литературы

1. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. – М.: Изд. Дом МСП, 1998.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа «Физическое воспитание учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей». - Министерство образования РФ, 1993.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2011.
5. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».