

**Санкт-Петербургское
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 31 августа 2023 года № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Н.В. Скарлыгина
Приказ от 31 августа 2023 года № 230



Мнение Совета родителей
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Мнение Совета обучающихся
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

УЧТЕНО

Протокол от 31 августа 2023 года № 1

УЧТЕНО

Протокол от 31 августа 2023 года № 1

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 6 класс

для 6а и 6б классов

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Хвостылев Е.В.,
учитель физической культуры СПб ГБПОУ
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Санкт-Петербург
2023 год

1. Пояснительная записка

1.1. Общая характеристика учебного предмета. При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов.

«Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»

1.2. Цели изучения учебного предмета. Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре),

операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел.

1.3. Место учебного предмета в учебном плане.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов. В год 102 часа. (три часа в неделю в каждом классе).

1.4. Учебно-методический комплект учебного предмета.

1.4.1. Учебный комплект

Матвеева А.П. Физическая культура 6-7 класс. Издательство М «Просвещение» 2023 год.

1.4.2. Методический комплект

- Лях В.И. Л98 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций – В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 104 с. – ISBN 978-5-09-068755-3.

1.5. Изменения, внесённые учителем в программу, и их обоснование

Раздел «Лёгкая атлетика» (27 часов) дополнен 6 часами из вариативной части.

Раздел «Элементы единоборства» включены отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего Гимнастики. (как фрагмент урока)

Раздел «Гимнастика» (21 час) дополнен 3 часами из вариативной части.

Раздел «Спортивные игры» (33 часа) дополнен 15 часами, из вариативной части.

Раздел «Лыжная подготовка» (21 час) дополнен 3 часами из вариативной части

2. Содержание учебного предмета, курса

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений

руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине:

висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика» Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень

Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Раздел 1. Легкая атлетика (27 часов)

О.Р.У. в движении. Специально-беговые упражнения. Бег 60м с высокого старта (старт, разгон, финиш), Метание малого мяча с разбега способом «из-за спины через плечо» на дальность (разбег, замах, максимальное усилие). Бег 1500м. (бег по дистанции, обгон, финиш). Низкий старт (техника). Челночный бег 4х9м (ч/б). Прыжок в длину с места.

Силовые упражнения.

Юноши: сгибание и разгибание рук в висе стоя.

Девушки: сгибание и разгибание рук в висе лёжа

Подвижные игры, эстафеты. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Основы круговой тренировки. Упражнения на скакалках.

Раздел 2. Спортивные игры (33 часа)

баскетбол (15 часов)

Стойка игрока, способы перемещений, остановок, поворотов. Комбинация из освоенных способов перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах). Ловля и передача мяча одной от плеча на месте. Ловля и передача мяча от груди с ударом об пол на месте. Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении по прямой. Бросок с ближней дистанции с места, после ведения и остановки, ловли и остановки. Нападение быстрым прорывом 1-0. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощённым правилам.

волейбол (12 часов)

О.Р.У. с набивными мячами, способы перемещений с изменением скорости, направления, из различных и. п., с остановками и выполнением заданий по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками (над собой, в парах, со сменой мест, через сетку). Прямая нижняя подача (расстояние 6 м от сетки) – приём подачи. Учебная игра в мини – волейбол.

футбол (6 часов)

Удары по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Стойка игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов, ведение, удар (пас), приём мяча, остановка. П.И.: «гонка мячей», «слалом с мячом», «футбольный бильярд», «бросок ногой». Тактика свободного нападения. Позиционные нападения

Раздел 3. Гимнастика (21 час)

Юноши. О.Р.У. с гимнастической палкой, у гимнастической стенки. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку, Висы и упоры. Лазание по канату в три приёма. *Акробатические элементы:* два кувырка вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью, переворот боком. *К.С.У.* (комплекс силовых упражнений)

Сгибание и разгибание рук в висе стоя. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения лёжа на спине без ограничения времени и с ограничением времени. Поднимание ног в висе стоя. *Опорный прыжок:* прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см)

Девушки: О.Р.У. с гимнастической палкой, у гимнастической стенки. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку, Висы и упоры.

Акробатические элементы: два кувырка вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью, стойка на лопатках.

К.С.У. (комплекс силовых упражнений)

Сгибание и разгибание рук в висе лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения лёжа на спине без ограничения и с ограничением времени. Поднимание ног в висе стоя.

Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см)

Раздел 4. Лыжная подготовка (21 час)

Одновременный душажный ход с палками. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте. Стойки спусков. Торможение «плугом». Подъёмы «ёлочкой». Тест на выносливость. Подвижные игры и эстафеты. Ходьба на лыжах до 1000 м.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

3.1. Личностные результаты:

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

3.2. Метапредметные результаты.

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма
- Универсальные коммуникативные действия:
 - выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
 - вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
 - описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
 - наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
 - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. Универсальные учебные регулятивные действия:
 - составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
 - составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
 - разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
 - организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

3.3. Предметные результаты.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкульт пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

5. Тематическое планирование учебного предмета

Период	Раздел	Количество часов	Контроль, практика	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	12	6	
	Раздел 2 «Спортивные игры - баскетбол»	12	1	
2 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры - баскетбол»	3	1	
	Раздел 3 «Гимнастика»	21	8	
3 четверть	Раздел 4 «Лыжная подготовка»	21	3	
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	9	2	
4 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры - волейбол»	12	3	
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	6	5	
	Раздел 2 «Спортивные игры - футбол»	6	1	
ИТОГО		102	30	

4. Тематическое планирование учебного предмета, курса

Номер урока (номер урока в разделе)	Дата проведения урока (для А класса)	Дата проведения урока (для Б класса)	Тема урока
1 четверть-24ч			
Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (12 часов)			
1/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Т.Д.П.: 1 Прыжок с места на дальность, 2 Челночный бег 4х9м, 3 Сгибание и разгибание рук в висе стоя. Оценка техники, знание правил соревнований во всех видах.
2/2			Бег 60м, метание малого мяча с разбега на дальность
3/3			Бег 1000м, без учёта времени
4/4			Бег 60м, метание малого мяча с разбега на дальность
5/5			Метание малого мяча с разбега на дальность
6/6			Бег 60м на время
7/7			Прыжок в длину с места на дальность
8/8			Челночный бег 4х9м на время
9/9			Бег 1000 м на время
10/10			Силовые упражнения на результат: Ю: сгибание и разгибание рук в висе стоя Д: сгибание и разгибание рук в висе лёжа
11/11			Эстафеты с бегом.
12/12			Силовые упражнения, подвижные игры с бегом и прыжками.
Раздел 2 «Спортивные игры - баскетбол» (15 часов)			
13/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Стойка игрока, перемещения, остановки.
14/2			Учебная игра – оценка ранее изученных технико – тактических действий
15/3			Ловля и передача мяча от груди с ударом об пол на месте
16/4			Комбинация из освоенных способов остановок, перемещений поворота, ловля и передача мяча от груди на месте
17/5			Передача мяча двумя руками от груди с места
18/6			Ведение мяча на месте в разных сойках, правой и левой рукой. Учебная игра – с разбором
19/7			Ведение мяча, действия игрока в защите, нападении (Д.И.З.). Учебная игра – с разбором

20/8			Передача мяча в движении (в квадрате, в треугольнике, в тройках). Учебная игра – с разбором
21/9			Бросок мяча с места с ближней дистанции. Учебная игра – с разбором
22/10			Бросок мяча с ближней дистанции после ловли и остановки. Учебная игра – с разбором
23/11			Позиционное нападение (2:1), без изменения позиций игроков. Учебная игра – оценка технико-тактических действий.
24/12			Позиционное нападение (5:0), без изменения позиций игроков. Учебная игра – с разбором
2 четверть-24ч			
25/13			Учебная игра – с разбором
26/14			Учебная игра – с разбором
27/15			Учебная игра – с разбором.
Раздел 3 «Гимнастика» (21 час)			
28/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Строевые упражнения – оценка техники ранее изученных упражнений
29/2			Акробатические элементы – оценка техники ранее изученных упражнений
30/3			Сгибание и разгибание рук: Ю: в висе стоя Д: в висе лёжа Оценка техники
31/4			Опорный прыжок, К.С.У., лазание по канату в три приёма
32/5			Строевые упражнения, опорный прыжок, К.С.У.
33/6			Акробатические элементы, К.С.У.
34/7			Упражнения на перекладине, висы и упоры
35/8			Строевые упражнения, упражнения на скакалке К.С.У.
36/9			Опорный прыжок, упражнения на перекладине
37/10			Упражнения под музыку, К.С.У., лазание по канату в три приёма
38/11			Опорный прыжок, К.С.У., лазание по канату в три приёма
39/12			Упражнения под музыку, К.С.У., лазание по канату в три приёма
40/13			Акробатическая комбинация, упражнения на гибкость, К.С.У.
41/14			Лазание по канату в три приёма
42/15			Строевые упражнения – оценка техники
43/16			К.С.У. – 1 группа на результат.
44/17			Тест на гибкость
45/18			К.С.У. 2 группа
46/19			СУ: сгибание и разгибание рук в висе стоя(лёжа) на результат

47/20			К.С.У. 3 группа
48/21			Учебная акробатическая комбинация - оценка техники выполнения комбинации
3 четверть-30ч			
Раздел 4 «Лыжная подготовка» (21 час)			
49/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Индивидуальный подбор лыж.
50/2			Одновременный двухшажный ход - оценка техники
51/3			Подвижные игры и эстафеты на лыжах
52/4			Одновременный бесшажный ход. Спуски в низкой стойке
53/5			Прохождение дистанции 1000 метров без учёта времени
54/6			Подвижные игры и эстафеты на лыжах. <i>РВП: Биография известной личности: ЗМС, трехкратный призёр чемпионатов мира, двухкратный бронзовый призёр ОИ, Юлия Ступак.</i>
55/7			Одновременный двухшажный ход. Виды стартов
56/8			Прохождение дистанции 1000 метров без учёта времени
57/9			Подвижные игры и эстафеты на лыжах
58/10			Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ход, подъём «ёлочкой»
59/11			Прохождение дистанции 1000 метров без учёта времени. Торможение упором
60/12			Подвижные игры и эстафеты на лыжах
61/13			Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ход, подъём «ёлочкой»
62/14			Прохождение дистанции 1000 метров без учёта времени. Спуски с торможениями
63/15			Подвижные игры и эстафеты на лыжах
64/16			Одновременный двухшажный ход Тест на выносливость на результат
65/17			Прохождение дистанции 1500 метров без учёта времени. Совершенствование лыжных ходов.
66/18			Подвижные игры и эстафеты на лыжах
67/19			Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ход, подъём «ёлочкой»
68/20			Прохождение дистанции 1500 метров на результат
69\21			Подвижные игры и эстафеты на лыжах
Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (9 часов)			
70/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - оценка техники
71/2			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». С 3 шагов разбега
72\3			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». С 5 шагов разбега

73/4			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», «мах», «отталкивание»
74/5			Силовые упражнения Ю: сгибание и разгибание рук в висе стоя Д: сгибание и разгибание рук в висе лёжа
75/6			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» в полной координации
76/7			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» в полной координации. Подбор индивидуального разбега.
77/8			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» в полной координации. Подбор индивидуального разбега.
78/9			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», в полной координации на результат
4 четверть-24ч			
Раздел 2 «Спортивные игры - волейбол» (12 часов)			
79/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Учебная игра в «пионербол» с элементами волейбола – оценка ранее изученных технико – тактических действий
80/2			Передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола с разбором
81/3			Передачи мяча сверху двумя руками, Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола с разбором
82/4			Приём и передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола с разбором
83/5			Приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола с разбором.
84/6			Передача мяча сверху над собой - оценка техники Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола с разбором.
85/7			Нижняя прямая подача - – приём мяча Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола с разбором.
86/8			Нижняя прямая подача – оценка техники Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола с разбором.
87/9			Приём мяча снизу. Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола с разбором
88/10			Нижняя прямая подача – на результат. Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола с разбором
89/11			Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола с разбором

90/12			Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола – оценка технико – тактических действий
Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (6 часов)			
91/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Метание малого мяча с разбега на дальность
92/2			Бег 60м на время
93/3			Прыжок с места на дальность
94/4			Челночный бег 4х9м на время
95/5			Бег 1000м на время
96/6			Силовые упражнения на результат: Ю: сгибание и разгибание рук в висе стоя Д: сгибание и разгибание рук в висе лёжа
Раздел 2 «Спортивные игры - футбол» (6 часов)			
97/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Учебная игра – оценка ранее изученных технико – тактических действий
98/2			Удар по мячу внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра с разбором
99/3			Стойка вратаря, удары внутренней частью подъёма. Учебная игра с разбором
100/4			Остановка катящегося мяча подошвой, удары внутренней частью подъёма. Учебная игра с разбором
101/5			Учебная игра с разбором
102/6			Учебная игра– оценка изученных технико – тактических действий

Критерии оценивания учащихся по предмету физическая культура

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, включенными 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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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, навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. 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, тестирование, выполнение творческих работ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умениями 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 выполняются один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. 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 программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения оценок за выполнение контрольных упражнений и конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений.

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

Нормативы для 6 класса по физкультуре

Мальчики			Упражнение 6 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.1	5.6	5.8	Бег на 30 метров (сек)	5.4	6.0	6.3
10.4	10.9	11.4	Бег на 60 метров (сек)	10.8	11.3	11.8
37	40	43	Бег на 200 метров (сек)	41	44	47
1.00	1.03	1.07	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.05	1.08	1.12
1.20	1.30	1.50	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.37	1.47	2.00
1.55	2.00	2.05	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.05	2.10	2.20
3.30	3.40	4.20	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.40	4.10	5.20
4.28	4.40	4.52	Бег на 1000 метров (мин)	5.11	5.25	5.50
7.30	7.50	8.10	Бег на 1500 метров (мин.сек)	8.00	8.20	8.40

Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		
1250	1150	1050	Шестиминутный бег (м)	950	850	750
8.3	9.0	9.3	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.8	9.6	9.9
10.2	10.8	11.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.8	11.2	11.6
6.00	6.30	7.00	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
14.00	14.30	15.00	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.30	15.00	15.30
16	15	14	Многоскоки 8 прыжков (м)	14	14	13
32	30	28	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	26	24	22
175	165	145	Прыжок в длину с места (см)	165	155	140
330	300	270	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	240
110	105	95	Прыжок в высоту (см)	100	90	80

560	530	500	Тройной прыжок (см)	510	490	450
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
95	85	75	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	125	115	80
36	29	21	Метание мяча 150 г (м)	23	18	15
28	25	23	Метание теннисного мяча (м)	25	23	20
430	350	305	Метание набивного мяча 1 кг (см)	400	320	250
8	6	4	Подтягивание из виса (раз)			
27	20	10	Вис на согнутых руках (сек)	20	14	5
20	16	12	Отжимания от пола (раз)	11	7	5
37	34	26	Поднимание туловища 60 сек (раз)	32	25	22