

МАОУ «Первомайская СОШ»

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от «20» августа 2019 г.

Руководитель [подпись] Дудина С.В.  
Подпись Расшифровка подписи

Утверждено [подпись]  
Директор школы: Трофимова Т.В.  
«28» августа 2019 г.



**Рабочая программа**  
**по физической культуре для 6А, 6Б, 6В классов**  
**2019 – 2020 у. г.**

Учитель Романов С.Г.



 **Федеральный  
Государственный  
Образовательный  
СТАНДАРТ**

п. Первомайский – 2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6-х классов составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года; основными положениями Федерального государственного образовательного стандарт основного общего образования, планируемыми результатами, требованиями основной образовательной программы ООО МАОУ «Первомайская СОШ»; авторской программой курса «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016).

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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 средней школе данная цель конкретизируется: 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.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## **МЕСТО ПРЕДМЕТА В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГОБРАЗОВАНИЯ**

### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в

сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## **Метопредметные результаты освоения основной образовательной программы:**

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять условия и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;



- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

· создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты освоения основной образовательной программы:**

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, необходимых для продолжения образования, является предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования.

При итоговом оценивании результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования должны учитываться сформированность умений выполнения проектной деятельности и способность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач.

Итоговая оценка результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования включает две составляющие:

результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений в соответствии с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования;

результаты государственной итоговой аттестации выпускников, характеризующие уровень достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

К результатам индивидуальных достижений обучающихся, не подлежащим итоговой оценке, относятся ценностные ориентации обучающегося и индивидуальные личностные характеристики. Обобщенная оценка этих и других личностных результатов освоения обучающимися основных образовательных программ должна осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **6 КЛАСС**

#### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.*

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность 102ч.**

Гимнастика с основами акробатики (12 ч.) Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика (21 ч.) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (51 ч.) Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки (18 ч.) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание: часы из раздела плавания переданы в раздел спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технической базы.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Темы рефератов:

#### **6 класс:**

1. *Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.*
2. *Утомление, переутомление и их признаки. Методы восстановления организма после нагрузок.*
3. *Описание физических качеств. С помощью каких упражнений эти качества развиваются (примеры).*
4. *Способы передвижения на лыжах. Дистанции в лыжных гонках.*
5. *Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, в бассейне и открытых водоёмах.*
6. *Что такое обморожение. Предупреждение и первая помощь при обморожении.*
7. *Плавание. Стили плавания. Дистанции на соревнованиях по плаванию.*
8. *История возникновения Олимпийских игр.*

#### 4. Тематическое планирование.

Тема	Количество часов в рабочей программе
	6 класс
Теоретические сведения	в процессе урока
Легкая атлетика	21
Гимнастика с элементами акробатики	12
Спортивные игры	51
Баскетбол	27
Волейбол	18
Футбол	6
Лыжные гонки	18
<b>Итого</b>	<b>102</b>

#### Контроль за физической подготовленностью обучающихся.

№ п/п	Виды контроля	Класс
		6 класс
1.	Тестирование физической подготовленности	Сентябрь, май.
2.	Президентские состязания	Декабрь – февраль.
3.	Региональный обязательный зачет	

#### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 6 КЛАСС

№ урока	Тема	Кол. часов	Дата проведения		Домашнее задание
			План	Факт	

	<b>1 четверть</b>	<b>27</b>			
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>11</b>			
<b>1.</b>	Беговые упражнения. Высокий старт.	<b>1</b>	<b>04.09</b>		Комплекс №1
<b>2.</b>	Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	<b>1</b>	<b>06.09</b>		Комплекс №1
<b>3.</b>	Беговые упражнения. Финальное усилие. Тестирование бега на 30м.	<b>1</b>	<b>09.09</b>		Комплекс №1
<b>4.</b>	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	<b>1</b>	<b>11.09</b>		Комплекс №1
<b>5.</b>	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>1</b>	<b>12.09</b>		Комплекс №1
<b>6.</b>	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>1</b>	<b>13.09</b>		Комплекс №1
<b>7.</b>	Метание мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места.	<b>1</b>	<b>16.09</b>		Комплекс №1
<b>8.</b>	Метание мяча на дальность. Тестирование подтягивания.	<b>1</b>	<b>18.09</b>		Комплекс №1
<b>9.</b>	Беговые упражнения. Бег с препятствиями. Тестирование ч/б 4х9м.	<b>1</b>	<b>20.09</b>		Комплекс №1
<b>10.</b>	Беговые упражнения .Развитие выносливости. Равномерный бег.	<b>1</b>	<b>23.09</b>		Комплекс №1
<b>11.</b>	Беговые упражнения .Развитие выносливости. Тестирование бега на 300м.(Д), 500м.(М).	<b>1</b>	<b>25.09</b>		Комплекс №1
	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>			
<b>12.</b>	Организующие команды и приемы.. Строевые упражнения. Тестирование поднимание туловища за 1 мин.	<b>1</b>	<b>27.09</b>		Комплекс №1
<b>13.</b>	Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Тестирование на гибкость.	<b>1</b>	<b>30.09</b>		Комплекс №1
<b>14.</b>	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад.	<b>1</b>	<b>02.10</b>		Комплекс №1
<b>15.</b>	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках	<b>1</b>	<b>04.10</b>		Комплекс №1
<b>16.</b>	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения лежа и стоя.	<b>1</b>	<b>07.10</b>		Комплекс №1
<b>17.</b>	Акробатические упражнения и комбинации. Равновесие.	<b>1</b>	<b>9.10</b>		Комплекс №1
<b>18.</b>	Акробатические соединения из 4 -5 элементов	<b>1</b>	<b>11.10</b>		Комплекс №1
<b>19.</b>	Акробатические соединения из 4 -5 элементов. Тестирование	<b>1</b>	<b>14.10</b>		Комплекс №1

20.	Лазание: в три приема.	1	16.10		Комплекс №1
21.	Упражнения на бревне. Полоса препятствий.	1	18.10		Комплекс №1
22.	Комплексупражнений на бревне.	1	21.10		Комплекс №1
23.	Лазание по шведской стенке.	1	23.10		Комплекс №1
	<b>Спортивные игры</b>	4			
24.	Баскетбол. Стойки игрока.	1	25.10		Комплекс №1
25.	Баскетбол. Перемещение.	1	6.11		Комплекс №1
26.	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой.	1	8.11		Комплекс №1
27.	Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	11.11		Комплекс №1
	<b>2 четверть</b>	21			
	<b>Спортивные игры</b>	21			
28.	Баскетбол. Ведение с изменением направления	1	13.11		Комплекс №2
29.	Баскетбол. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	15.11		Комплекс №2
30.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	1	18.11		Комплекс №2
31.	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола.	1	20.11		Комплекс №2
32.	Баскетбол. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	22.11		Комплекс №2
33.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	25.11		Комплекс №2
34.	Баскетбол. Бросок мяча после ведения два шага.	1	27.11		Комплекс №2
35.	Баскетбол. Бросок мяча после ловли и ведения.	1	29.11		Комплекс №2
36.	Баскетбол. Бросок после остановки.	1	2.12		Комплекс №2
37.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	4.12		Комплекс №2
38.	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	6.12		Комплекс №2
39.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1	9.12		Комплекс №2
40.	Баскетбол. Защитные действия 1х1.	1	11.12		Комплекс №2
41.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	13.12		Комплекс №2
42.	Баскетбол. Тактика свободного нападения.	1	16.12		Комплекс №2
43.	Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) без	1	18.12		Комплекс №2

	смены мест				
44.	Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	1	13.12		Комплекс №2
45.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1:0)	1	16.12		Комплекс №2
46.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	18.12		Комплекс №2
47.	Баскетбол. Личная защита (1:1)	1	20.12		Комплекс №2
48.	Баскетбол. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	23.12		Комплекс №2
<b>Зчетверть</b>		<b>30</b>			
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>			
49.	Требования безопасности первая помощь при травмах во время физической культурой и спортом. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	13.01		Комплекс №3
50.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного двухшажного хода	1	15.01		Комплекс №3
51.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км.	1	17.01		Комплекс №3
52.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1	20.01		Комплекс №3
53.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение подъема «елочкой». Оценка техники одновременного двухшажного хода.	1	22.01		Комплекс №3
54.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование подъема «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	1	24.01		Комплекс №3



<b>55.</b>	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение торможению «упором». Совершенствование подъема «елочкой».	<b>1</b>	<b>27.01</b>		Комплекс №3
<b>56.</b>	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка техники подъема «елочкой». Совершенствование торможения «упором».	<b>1</b>	<b>29.01</b>		Комплекс №3
<b>57.</b>	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника торможения «упором». Прохождение дистанции 1,5 км.	<b>1</b>	<b>31.01</b>		Комплекс №3
<b>58.</b>	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Оценка освоения торможения «упором». Прохождение дистанции 2 км.	<b>1</b>	<b>03.02</b>		Комплекс №3
<b>59.</b>	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Обучение повороту «упором». Прохождение дистанции 2км.	<b>1</b>	<b>05.02</b>		Комплекс №3
<b>60.</b>	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива -1км. Совершенствование техники поворота «упором».	<b>1</b>	<b>07.02</b>		Комплекс №3
<b>61.</b>	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техникаповорота «упором».	<b>1</b>	<b>10.02</b>		Комплекс №3
<b>62.</b>	Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции 2 км.	<b>1</b>	<b>12.02</b>		Комплекс №3
<b>63.</b>	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники лыжных ходов.	<b>1</b>	<b>14.02</b>		Комплекс №3
<b>64.</b>	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 3 км.	<b>1</b>	<b>17.02</b>		Комплекс №3
<b>65.</b>	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Сдача контрольного норматива – 2 км.	<b>1</b>	<b>19.02</b>		Комплекс №3
<b>66.</b>	Лыжные гонки: передвижение на лыжах	<b>1</b>	<b>21.02</b>		Комплекс №3

	разными способами. Сдача контрольного норматива -3км (без учета времени)				
	<b>Спортивные игры</b>	<b>2</b>			
<b>67.</b>	Баскетбол. Игра по правилам 3*3	<b>1</b>	<b>24.02</b>		Комплекс №3
<b>68.</b>	Баскетбол. Игра по правилам 5*5	<b>1</b>	<b>26.02</b>		Комплекс №3
	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>			
<b>69.</b>	Волейбол. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойки и перемещения игрока.	<b>1</b>	<b>28.02</b>		Комплекс №3
<b>70.</b>	Волейбол. Правила спортивных игр. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.	<b>1</b>	<b>02.03</b>		Комплекс №3
<b>71.</b>	Волейбол. Совершенствование приема мяча снизу над собой. Эстафеты с мячом.	<b>1</b>	<b>04.03</b>		Комплекс №3
<b>72.</b>	Волейбол. Совершенствование приема мяча снизу над собой, передачи мяча сверху двумя руками	<b>1</b>	<b>06.03</b>		Комплекс №3
<b>73.</b>	Волейбол. Обучение техники передачи и приема мяча после передвижения.	<b>1</b>	<b>09.03</b>		Комплекс №3
<b>74.</b>	Волейбол. Обучение техники передачи и приема мяча после передвижения. Игра «Мяч среднему».	<b>1</b>	<b>11.03</b>		Комплекс №3
<b>75.</b>	Волейбол. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения.	<b>1</b>	<b>13.03</b>		Комплекс №3
<b>76.</b>	Волейбол. Совершенствование техники передачи и приема мяча у стены.	<b>1</b>	<b>16.03</b>		Комплекс №3
<b>77.</b>	Волейбол. Совершенствование техники передачи и приема мяча через сетку. Эстафеты с мячом.	<b>1</b>	<b>18.03</b>		Комплекс №3
<b>78.</b>	Волейбол. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения. Эстафеты с мячом.	<b>1</b>	<b>20.03</b>		Комплекс №3
	<b>4 четверть</b>	<b>24</b>			
	<b>Спортивные игры</b>	<b>8</b>			
<b>79.</b>	Волейбол. Обучение верхней прямой подачи.	<b>1</b>	<b>01.04</b>		Комплекс №4

	Совершенствование техники нижней прямой подачи.				
<b>80.</b>	Волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи.	<b>1</b>	<b>03.04</b>		Комплекс №4
<b>81.</b>	Волейбол. Техника верхней прямой подачи с середины волейбольной площадки. Учебная игра.	<b>1</b>	<b>06.04</b>		Комплекс №4
<b>82.</b>	Волейбол. Техника верхней прямой подачи с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра.	<b>1</b>	<b>08.04</b>		Комплекс №4
<b>83.</b>	Волейбол. Специальная физическая подготовка. Оценка освоения техники верхней прямой подачи.	<b>1</b>	<b>10.04</b>		Комплекс №4
<b>84.</b>	Волейбол. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Игра по правилам.	<b>1</b>	<b>13.04</b>		Комплекс №4
<b>85.</b>	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	<b>1</b>	<b>15.04</b>		Комплекс №4
<b>86.</b>	Волейбол. Игра по правилам.	<b>1</b>	<b>17.04</b>		Комплекс №4
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>10</b>			
<b>87.</b>	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Обучение прыжка в высоту с разбега.	<b>1</b>	<b>20.04</b>		Комплекс №4
<b>88.</b>	Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Эстафеты.	<b>1</b>	<b>22.04</b>		Комплекс №4
<b>89.</b>	Прыжковые упражнения. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	<b>1</b>	<b>24.04</b>		Комплекс №4
<b>90.</b>	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника высокого старта. Освоение техники низкого старта.	<b>1</b>	<b>27.04</b>		Комплекс №4
<b>91.</b>	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольного норматива -60м. Совершенствование техники низкого старта.	<b>1</b>	<b>29.04</b>		Комплекс №4
<b>92.</b>	Легкая атлетика: беговые упражнения. Эстафетный бег. Тестирование бега на 30м.	<b>1</b>	<b>04.05</b>		Комплекс №4

<b>93.</b>	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Тестирование прыжка в длину с места.	<b>1</b>	<b>06.05</b>		Комплекс №4
<b>94.</b>	Прыжковые упражнения. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	<b>1</b>	<b>08.05</b>		Комплекс №4
<b>95.</b>	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча. Тестирование ч/б 4х9м.	<b>1</b>	<b>11.05</b>		Комплекс №4
<b>96.</b>	Упражнения в метании малого мяча. Тестирование подтягивания.	<b>1</b>	<b>13.05</b>		Комплекс №4
<b>Спортивные игры</b>		<b>6</b>			
<b>97.</b>	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основные правила игры. Передвижения, ведение мяча.	<b>1</b>	<b>15.05</b>		Комплекс №4
<b>98.</b>	Спортивные игры: технико- тактические действия и приёмы игры в футбол. Совершенствование удара мяча внутренней стороной стопы и остановки катящегося мяча.	<b>1</b>	<b>18.05</b>		Комплекс №4
<b>99.</b>	Спортивные игры. Обучение удару внутренней частью подъема. Эстафеты. Тестирование поднимание туловища за 1 мин.	<b>1</b>	<b>20.05</b>		Комплекс №4
<b>100</b>	Плавание. Вождение в воду и передвижения по дну бассейна. Учебная игра в футбол. Тестирование на гибкость.	<b>1</b>	<b>22.05</b>		Комплекс №4
<b>101</b>	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Учебная игра в футбол	<b>1</b>	<b>25.05</b>		Комплекс №4
<b>102</b>	Плавание на груди и спине вольным стилем. Игры по правилам.	<b>1</b>	<b>27.05</b>		Комплекс №4

