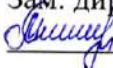
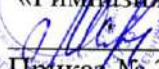


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 11»

Рассмотрено на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ Протокол № 1 от 30.08.2021г. Руководитель МО  А.Г. Астанин	СОГЛАСОВАНО: Зам. директора по УВР  С.Н.Макрушина	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Гимназия №11»  А.В.Мартинюк Приказ № 305 от 30.08.2021г.
---	--	---

**Рабочая программа
основного общего образования**

по физической культуре
физическая культура и ОБЖ
предметная область

в 6-х классах
на 2021 – 2022 учебный год

разработана на основе

Физическая культура : рабочая программа : 5—9 классы : учебно-методическое пособие /
Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М. :
Вентана-Граф, 2017. — 61

Составитель: Астанин Андрей Геннадьевич -учитель физической культуры, первой
квалификационной категории

Рубцовск, 2021

Учебно-тематическое планирование

по физической культуре

Классы: 6 А, Б, В, Г

Учитель Астанин Андрей Геннадьевич

Количество часов: в неделю 2 часа, на год 71 часа

I полугод. 32 часа

II полугод. 39 часов

Из них: контрольных работ

I полугод.

II полугод.

практических работ _____

I полугод. _____

II полугод. _____

лабораторных работ _____

I полугод. _____

II полугод. _____

экскурсии _____

I полугод. _____

II полугод. _____

Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы и методические материалы

1. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254».
3. Основная образовательная программа ООО МБОУ «Гимназия №11», утвержденная приказом директора №25 от 26.02.2018 г.
4. Учебный план МБОУ «Гимназия №11» на 2021-2022 учебный год.
5. Положение о рабочей программе МБОУ «Гимназия №11», утвержденное приказом директора № 54/3 от 05.05.2016 г.

Концепция (общая характеристика предмета)

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

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

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.

Количество часов, отводимых на изучение данного курса, число часов в неделю

На изучение данного предмета базисным учебным планом отведено 71 час (2 часа в неделю).

Индивидуальные особенности учащихся

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 5 класса. Ученики имеют разные способности. Основная масса обучающихся 5 класса – это

дети со средним уровнем способностей, которые в состоянии освоить программу по предмету только на базовом уровне.

В соответствии с «Положением о врачебном контроле над лицами, занимающимися физической культурой и спортом» учащиеся, занимающиеся по государственным программам физического воспитания, проходят медицинское обследование по установленной форме не реже одного раза в течение учебного года у врачей, обслуживающих учебные заведения.

На основании полученных данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности учащиеся распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

6 «А» класс – 30 человек, из них 15 мальчиков и 15 девочек; 4 человека с подготовительной группой и 26 человек с основной группой.

6 «Б» класс - 29 человек, из них 14 мальчиков и 15 девочек; 3 человека с подготовительной группой и 26 человек с основной группой.

6 «В» класс – 27 человек, из них 14 мальчиков и 13 девочек; 3 человека с подготовительной группой и 24 человек с основной группой.

6 «Г» класс - 30 человек, из них 13 мальчиков и 17 девочек; 4 человека с подготовительной группой и 26 человека с основной группой

В работе с детьми будет применяться индивидуальный подход как при отборе творческого задания, адаптируя его к способностям спортивной деятельности детей, так и при выборе форм и методов его выполнения, которые должны соответствовать их личностным особенностям. Есть группа учащихся, которые отличаются слабой организованностью, часто безответственным отношением к выполнению заданий. Чтобы включить этих детей в работу на уроке, будут использованы нетрадиционные формы организации их деятельности, они более успешны в работе по образцу.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, который подлежит изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты.

Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в

процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры; формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей; формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры; и воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в Федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Рабочая программа создавалась с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

- на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремлённости), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.

Принципы, на которых основана программа, включают:

- ✓ личностно-ориентированные принципы — двигательного развития, творческой активности, целеустремлённости;
- ✓ культурно-ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
- ✓ деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
- ✓ принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- ✓ принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями, индивидуальных предпочтений и интересов учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн),

региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- ✓ принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- ✓ принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентации в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе

образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; п осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; п развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы 10 действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 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, 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Организация здорового образа жизни.

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Первая помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазанье по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету

К **физкультурному оборудованию** предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821—10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование — безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения требований безопасности необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

Объекты и средства материально-технического обеспечения: бревно напольное (3 м), козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные 1 кг и 2 кг, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, коврики (гимнастические, массажные), кегли, обручи пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, флажки (разметочные с опорой, стартовые), лента финишная, дорожка разметочная резиновая для прыжков, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шахматы, шашки, контейнер с комплектом игрового инвентаря, станок хореографический, палатки туристские, рюкзаки туристские, вещевые мешки, коврики туристские, фонарь, компас, нож, посуда (металлическая или пластиковая), аптечка.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, оборудование для показа видеоматериалов, видеоматериалы, дидактические карточки, образовательные программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы (соответствующие программе обучения).

Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся научатся:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

- ✓ роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
- ✓ связь между спортом и военной деятельностью;
- ✓ краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
- ✓ олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- ✓ значение физического воспитания для современного человека;
- ✓ принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
- ✓ технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья, передвижения на лыжах);
- ✓ способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств; п способы регулирования физической нагрузки;
- ✓ способы оценки физической подготовленности, типа телосложения; п признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
- ✓ правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; п основные меры профилактики травматизма;
- ✓ приёмы оказания первой помощи при травмах;
- ✓ правила закаливания организма и основные способы массажа;
- ✓ способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;
- ✓ значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;

выполнять, составлять, оказывать, оценивать, организовывать:

- ✓ упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- ✓ упражнения утренней гигиенической гимнастики;
- ✓ упражнения физкультминуток; п упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;
- ✓ комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
- ✓ основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
- ✓ упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);
- ✓ игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;
- ✓ первую помощь при травмах;
- ✓ развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб;
- ✓ собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;

- ✓ приёмы самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;
- ✓ досуг средствами физической культуры;
- ✓ спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников

Календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура в 6-х классах

№урока	Раздел. Тема урока. Вид занятия.	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
			6 А, Б, В, Г	
Знания о физической культуре (2 часа)				
1.	Современные Олимпийские игры	1	03.09	
2.	Зарождение олимпийского движения в России	1	07.09	
Организация здорового образа жизни (1 час)				
3.	Правильный режим дня	1	10.09	
Планирование занятий физической культурой (2 часа)				
4.	Определение собственного типа телосложения	1	14.09	
5.	Оценка собственной физической подготовленности	1	17.09	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)				
6.	Развитие двигательных качеств	1	21.09	
7.	Развитие двигательных качеств	1	24.09	
Спортивно-оздоровительная деятельность (61 час)				
8.	Лёгкая атлетика	1	28.09	
9.	Лёгкая атлетика	1	01.10	
10.	Лёгкая атлетика	1	05.10	
11.	Лёгкая атлетика	1	08.10	
12.	Лёгкая атлетика	1	12.10	
13.	Лёгкая атлетика	1	15.10	
14.	Лёгкая атлетика	1	19.10	
15.	Лёгкая атлетика	1	22.10	
16.	Лёгкая атлетика	1	26.10	
17.	Лёгкая атлетика	1	29.10	
18.	Гимнастика с основами акробатики	1	09.11	
19.	Гимнастика с основами акробатики	1	12.11	
20.	Гимнастика с основами акробатики	1	16.11	
21.	Гимнастика с основами акробатики	1	19.11	
22.	Гимнастика с основами акробатики	1	23.11	
23.	Гимнастика с основами акробатики	1	26.11	
24.	Гимнастика с основами акробатики	1	30.11	
25.	Гимнастика с основами акробатики	1	03.12	
26.	Гимнастика с основами акробатики	1	07.12	
27.	Гимнастика с основами акробатики	1	10.12	

28.	Гимнастика с основами акробатики	1	14.12	
29.	Гимнастика с основами акробатики	1	17.12	
30.	Гимнастика с основами акробатики	1	21.12	
31.	Гимнастика с основами акробатики	1	24.12	
32.	Гимнастика с основами акробатики	1	28.12	
33.	Гимнастика с основами акробатики	1	11.01	
34.	Лыжные гонки	1	14.01	
35.	Лыжные гонки	1	18.01	
36.	Лыжные гонки	1	21.01	
37.	Лыжные гонки	1	25.01	
38.	Лыжные гонки	1	28.01	
39.	Лыжные гонки	1	01.02	
40.	Лыжные гонки	1	04.02	
41.	Лыжные гонки	1	08.02	
42.	Лыжные гонки	1	11.02	
43.	Лыжные гонки	1	15.02	
44.	Лыжные гонки	1	18.02	
45.	Лыжные гонки	1	22.02	
46.	Спортивные игры	1	25.02	
47.	Спортивные игры	1	01.03	
48.	Спортивные игры	1	04.03	
49.	Спортивные игры	1	08.03	
50.	Спортивные игры	1	11.03	
51.	Спортивные игры	1	15.03	
52.	Спортивные игры	1	18.03	
53.	Спортивные игры	1	22.03	
54.	Спортивные игры	1	25.03	
55.	Спортивные игры	1	05.04	
56.	Спортивные игры	1	08.04	
57.	Спортивные игры	1	12.04	
58.	Спортивные игры	1	15.04	
59.	Спортивные игры	1	19.04	
60.	Спортивные игры	1	22.04	
61.	Спортивные игры	1	26.04	
62.	Спортивные игры	1	29.04	
63.	Лёгкая атлетика	1	03.05	

64.	Лёгкая атлетика	1	06.05	
65.	Лёгкая атлетика	1	10.05	
66.	Лёгкая атлетика	1	13.05	
67.	Лёгкая атлетика	1	17.05	
68.	Лёгкая атлетика	1	20.05	
69.	Лёгкая атлетика	1	24.05	
70.	Лёгкая атлетика	1	27.05	
71.	Лёгкая атлетика	1	31.05	

Критерии оценивания:

По основам знаний:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры из практики и своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются значительные пробелы в материале, не умение применить полученные знания на личном опыте.

Оценка «2» - ставится за неверный ответ.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, легко, не нарушая темпа.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено верно, но с небольшими затруднениями (скованность в движениях, не достаточно легко и точно).

Оценка «3» - действие выполнено в основном правильно, но допущена грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неверному и напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно.

Критерии оценок взяты из «Настольной книги учителя физической культуры» /под ред. проф. Л.Б. Кофмана; авт. – сост. Г.И. Погадаев; предисл. В.В.Кузина, Н.Д. Никифорова. – М.: Физкультура и спорт, 1998

