

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования Ростова-на-Дону
МБОУ «Школа № 106»

«Рассмотрено»

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 31.08.2023

«Согласовано»

На заседании МС
Протокол № 1
от 31.08.2023

«Утверждено»

Директор МБОУ «Школа №106»
Тарабановский А.Б.
Приказ № 431 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1653515)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(предмет)

Уровень образования: основное общее образование

Учитель: Серебряков С.О.

Класс: 6А

Ростов-на-Дону
2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с учётом изменений, внесённых Приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 304 (в редакции от 04.08.2023 № 479-ФЗ).
- Областной закон «Об образовании в Ростовской области» от 14.11.2013 № 26-ЗС (в редакции от 24.01.2023 № 824-ЗС).
- Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858 "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 и установления предельного срока использования исключенных учебников".
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
- Федеральная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Основная образовательная программа основного общего образования, утверждённая приказом директора от 31.08.2023 № 438.

- Учебный план МАОУ «Школа № 106» на 2023-2024 учебный год, утверждённый приказом директора от 31.08.2023 №433.
- Положение о рабочей программе МБОУ «Школа № 106», утверждённое приказом директора от 18.04.2023 № 211.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 170 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом рабочей программы воспитания (модуль «Урочная деятельность»):

<u>Сентябрь</u>	Классы	Ориентировочно время проведения	Ответственные
Дела, события, мероприятия			
Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	5-9	В течение года	Классный руководитель, учителя-предметники, ученическое самоуправление
Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады	5-9	В течение года	Учителя-предметники
День знаний	5-9	1	Учителя-предметники
Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций)	5-9	1	Учитель-предметник/ ОБЖ
Неделя безопасности дорожного движения	5-9	25-29	Учитель-предметник/ ОБЖ
<u>Октябрь</u>			
Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации)	5-9	4	Учитель-предметник/ ОБЖ
<u>Декабрь</u>			
Международный день инвалидов	5-9	3	Учителя-предметники
<u>Февраль</u>			
День защитника Отечества	5-9	23	Учителя-предметники

Март			
Всемирный день иммунитета	5-9	1	Учителя физической к ультуры
Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный к празднованию Всемирного дня гражданской обороны)	5-9	1	Учитель-предметник/ ОБЖ
Апрель			
Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны)	5-9	30	Учитель-предметник/ ОБЖ
Май			
Международный день семьи	5-9	15	Учителя-предметники

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и

технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 А КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/

Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2.6	Подготовка к выполнению	10	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm

	нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")		http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.openclass.ru/sub http://www.sportreferats.narod.ru/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/
Итого по разделу	57		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата	Домашнее задание	Примечание
1	Физическая культура в современном обществе	05.09.2023	Параграф Как возродились олимпийские игры.	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	06.09.2023	Параграф Зарождение олимпийского движения.	
3	Коррекция нарушения осанки	12.09.2023	Параграф Первые олимпийские чемпионы.	
4	Бег на короткие дистанции	13.09.2023	Глава 2 Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.	
5	Правила и техника выполнения норматива Челночный бег 3*10м	19.09.2023	Параграф Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.ст.17-18.	
6	Выполнения норматива Челночный бег 3*10м	20.09.2023	Параграф Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Физическое качество «Сила». Ст.18.	

7	Правила и техника выполнения норматива Бег на 60 м	26.09.2023	Параграф Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Физическое качество «Быстрота». Ст.18-19.	
8	Выполнение норматива Бег на 60 м	27.09.2023	Параграф Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Физическое качество «Выносливость».ст. 20-21.	
9	Упражнения на развитие координации	03.10.2023	Параграф Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Физическое качество «Гибкость».ст.21-22.	
10	Упражнения для профилактики утомления	04.10.2023	Параграф Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Физическое качество «Ловкость».ст.22.	
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	10.10.2023	Параграф Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Физическое качество «Координация	

			движений».ст.22-23.	
12	Организация и проведение самостоятельных занятий	11.10.2023	Параграф Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Выполнить задание и ответить на вопросы после параграфа. Ст. 12-23.	
13	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	17.10.2023	Параграф Основные правила развития физических качеств. Величина нагрузки. ст. 24-25.	
14	Правила и техника выполнения норматива Прыжок в длину с места	18.10.2023	Параграф Основные правила развития физических качеств. Регулярность и систематичность проведения занятий физическими упражнениями. Ст.25-26.	
15	Выполнение норматива Прыжок в длину с места	24.10.2023	Параграф Основные правила развития физических качеств. Доступность физической нагрузки и индивидуальный подход в выборе ее величины. Ст.26-29.	

16	Выполнение норматива Метание малого мяча на дальность	25.10.2023	Параграф Основные правила развития физических качеств. Непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок. Ст.29-33.	
17.2четверть	Строевые упражнения	07.11.2023	Параграф Основные правила развития физических качеств. Выполнить задание и ответить на вопросы в конце параграфа. Ст. 24-33.	
18	Упражнения на формирование телосложения	08.11.2023	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Ст. 34-35. Ответить на вопросы после параграфа.	
19	Упражнения на развитие гибкости	14.11.2023	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Ст. 34-35. Выполнить задание после параграфа.	

20	Наклон из положения сидя и подъем туловища	15.11.2023	Глава 3. Физическая культура человека. Закаливание. Воздушные и Солнечные ванны. Ст. 36-37.	
21	Кувырок вперед и назад в группировке	21.11.2023	Закаливание. Купание. Ст.38-39.	
22	Кувырок назад из стойки на лопатках	22.11.2023	Закаливание. Ответить на вопросы и выполнить задание ст. 39.	
23	Прыжки на скакалке и сгибание разгибание рук в упоре лежа	28.11.2023	Часть вторая. Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой. Глава 1 Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Безопасность мест занятий. Ст. 40-41	
24	Опорные прыжки	29.11.2023	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	

			Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Ст.41	
25	Упражнения на низком гимнастическом бревне	05.12.2023	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Безопасность одежды и обуви. Ст.41-42.	
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне	06.12.2023	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Гигиенические правила. Ст.42.	
27	Акробатические комбинации	12.12.2023	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Ответить на вопросы в конце параграфа. Ст. 42.	
28	Акробатические комбинации	13.12.2023	Глава 2. Оценка эффективности занятий физической подготовкой. «Занятие общей физической подготовкой»	

			выполнить задание на ст. 45.	
29	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	19.12.2023	Глава 2. Оценка эффективности занятий физической подготовкой. «Занятие общей физической подготовкой» выполнить задание на ст. 45.	
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	20.12.2023	Глава 3. Оценка физической подготовленности. Наблюдения за показателями физической подготовленности. Ст.46-47.	
31	Вис на перекладине и подтягивание	26.12.2023	Оценка физической подготовленности. Контрольные упражнения. Ст.47-49.	
32	Вис на перекладине и подтягивание	27.12.2023	Оценка физической подготовленности. Дневник самонаблюдения. Ст.49-50. Выполнить задание на ст.50.	
33.3четверть	Правила игры в волейбол	09.01.2024	Волейбол. Основные правила игры в	

			волейбол. Цель игры и волейбольная площадка. Ст.173-174.	
34	Подброс мяча и координационные упражнения с мячом	10.01.2024	Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Состав команды, продолжительность игры, разрешённые и запрещенные действия во время игры. Ст.174-175.	
35	Нижняя прямая и нижняя боковая подачи	16.01.2024	Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Наказания за нарушения правил игры. Ст.176.	
36	Нижняя прямая и нижняя боковая подачи	17.01.2024	Волейбол. «Подача мяча», «Нижняя боковая подача». Ст. 176-178.	
37	Верхняя прямая подача	23.01.2024	Волейбол. «Верхняя прямая подача» техника выполнения ст.178-179.	
38	Верхняя передача	24.01.2024	Волейбол. «Верхняя прямая подача» Этап первый «подводящие упражнения без мяча».ст. 179-180.	
39	Верхняя передача	30.01.2024	Волейбол. «Верхняя	

			прямая подача» Этап 2 «Подводящие упражнения». Ст.181	
40	Нижняя передача	31.01.2024	Волейбол. Прием и передача мяча. ст. 181- 182.	
41	Нижняя передача	06.02.2024	Волейбол. «Тактические действия».ст.182-183.	
42	Прямой нападающий удар	07.02.2024	Волейбол. «Передача мяча в разные зоны площадки соперника». ст. 183.	
43	Прямой нападающий удар	13.02.2024	Волейбол. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника и усложненные подачи. Ст.183-184.	
44	Техническое действие «скидка».	14.02.2024	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Цель игры и баскетбольная площадка. ст. 156-158	
45	Тактические действия в защите	20.02.2024	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Продолжительность игры, что разрешается и что запрещается во время игры. Ст.158.	

46	Тактические действия в защите	21.02.2024	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Наказания за нарушения правил игры. Ст.158-159.	
47	Тактические действия в нападении	27.02.2024	Баскетбол. Передвижения в стойке баскетболиста. Ст. 159-160	
48	Тактические действия в нападении	28.02.2024	Баскетбол. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Ст.160-161.	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	05.03.2024	Баскетбол. Остановка двумя шагами. Ст. 161-162.	
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	06.03.2024	Баскетбол. Остановка прыжком. Ст. 162.	
51	Повороты с мячом на месте, ведение и передача мяча	12.03.2024	Баскетбол. Повороты. Ст.163-164	
52	Повороты с мячом на месте, ведение и передача мяча	13.03.2024	Баскетбол. Упражнения для укрепления суставов ног. Ловля мяча после его отскока от пола. Ст.164-165.	
53	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу с места	19.03.2024	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения. 165-166.	

54	Игра в баскетбол с использованием разученных технических приёмов	20.03.2024	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Ст.166-168.	
55.4четверть	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	02.04.2024	ГТО История ГТО ВФСК ГТО (gto.ru) Сообщение на тему: «Предпосылки возникновения комплекса ГТО и рождения комплекса ГТО под «крылом» ОСОАВИАХИМА».	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	03.04.2024	ГТО История ГТО ВФСК ГТО (gto.ru) Сообщение на тему: Первый комплекс ГТО и его дальнейшее развитие.	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	09.04.2024	ГТО История ГТО ВФСК ГТО (gto.ru) Сообщение на тему: Комплекс ГТО и великая отечественная война 1941-1945г.	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10.04.2024	ГТО История ГТО ВФСК ГТО (gto.ru) Сообщение на тему: Комплекс ГТО в послевоенное время	

			1946-1991г.	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	16.04.2024	ГТО История ГТО ВФСК ГТО (gto.ru) Сообщение на тему: Возрождение комплекса ГТО в современной России 2007-2014 г.	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	17.04.2024	ГТО История ГТО ВФСК ГТО (gto.ru) Сообщение на тему: Зачем выполнять комплекс ГТО в 21 веке?	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	23.04.2024	https://www.gto.ru/#gto-method пересказ правил выполнения нормативов: Бег на 30м., 60м., 1500км., 2000км., 3000 км.	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча весом 150г	24.04.2024	https://www.gto.ru/#gto-method пересказ правил выполнения нормативов: Подтягивание из виса на высокой перекладине, Подтягивание из виса лежа на низкой	

			<p>перекладине 90 см. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье.</p>	
63	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Стрельба (пневматика или электронное оружие)</p>	07.05.2024	<p>https://www.gto.ru/#gto-method пересказ правил выполнения нормативов: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча весом 150 г.</p>	
64	<p>Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени</p>	08.05.2024	<p>https://www.gto.ru/#gto-method пересказ правил выполнения нормативов: Челночный бег 3*10м. Стрельба (пневматика или электронное оружие)</p>	
65	<p>Ведение футбольного мяча «по прямой» ,Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы ,удар по мячу внутренней стороной стопы.</p>	14.05.2024	<p>Параграф 17. Значение, история и основные правила проведения соревнований по футболу.ст.115-116.</p>	
66	<p>Ведение футбольного мяча «по кругу», остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы ,удар по</p>	15.05.2024	<p>Параграф 17. Удар по катящемуся</p>	

	мячу внутренней стороной стопы.		мячу внешней частью подъёма. Удар носком. Ст.117-118.	
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Игровая деятельность по правилам классического футбола	21.05.2024	Параграф 17. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ст.118-120.	
68	Игровая деятельность по правилам классического футбола	22.05.2024	Параграф 17. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ст.119-120.	
Общее количество часов по программе	68			

Количество часов, за которое реализуется рабочая программа: 68 часов.

За год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
Всего	16	16	22	14	68

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать\понимать:

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

Знания	-владение основными понятиями и категориями в области физической культуры; -характеристика физической культуры как средства полноценного и всестороннего развития личности;
Понимание	-описание основных технических элементов основных двигательных действий; -выбор наиболее эффективных способов действий с учетом поставленной задачи

Использование	-регулирование физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей развития и подготовленности; -организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой и спортом для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности;
Анализ и синтез	- анализ (самоанализ) выполнения двигательных действий с учетом требований ; -составление комплексов ОРУ, акробатических комбинаций на основе имеющегося опыта;
Оценка	-осознание значимости занятий физкультурой и спортом на формирование здорового образа жизни, для укрепления здоровья;

Контрольно – диагностические срезы

Данные срезы позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся. Они направлены на диагностику развития основных физических качеств. Срезы проводятся 2 раза в год: в первой и четвертой четвертях.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	Скоростные	Бег 30м,60м Прыжки на скакалке за 1 мин.
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега Поднимание туловища из положения лежа
4.	Выносливость	Бег 1000м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя
6.	Силовые	Подтягивание Метание набивного мяча

Критерии и нормы оценки обучающихся

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4»— за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

	Контрольные упражнения	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3*10 м, сек	8.4	9.0	9.5	8.9	9.5	10.1	
2	Бег 30 м, секунд	5.1	5.6	5.9	5.4	5.7	6.0	
3	Бег 1000м.мин.	4,25	4,40	5,40	5.10	5.30	6.20	
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,4	11,0	10,3	10,6	11,2	
5	Бег 1500 м, мин	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8.40	
6	Прыжки в длину с места	180	170	160	165	155	140	
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3	15	11	7	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	20	17	12	10	8	
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	6+	4+	12+	9+	6+	
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	38	33	28	33	28	23	

11	6 минутный бег, м.	1350	1150	950	1150	950	750
12	Челночный бег 4*9 м. сек	10.8	11.0	11.2	11.0	11.6	12.0
13	Прыжок на скакалке, 60 сек, раз	95	85	65	95	85	65
14	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	58	48	38	66	56	46
15	Метание мяча(150гр.) на дальность м.	36	29	21	23	18	15

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 6-7 класс А.П. Матвеев. Издательство

«Просвещение»

- Официальный сайт ГТО [ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО \(gto.ru\)](#)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 6-7 класс А.П. Матвеев. Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[Единое содержание общего образования – Единое содержание общего образования \(edsoo.ru\)](#)

[Методические пособия по физической культуре – Корпорации Российский учебник \(издательство](#)

[Дрофа – Вентана\) \(rosuchebnik.ru\)](#)

- Официальный сайт ГТО [ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО \(gto.ru\)](#)

<http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2006N6/Index.htm>

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

<http://www.openclass.ru/sub>

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

