

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №232  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
от «30» августа 2018 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ №232  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
И.А. Прокофьева  
Приказ № 156  
«30» августа 2018 г.



**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»**

название учебного предмета

**для 6 класса А параллели**

**3 часа в неделю (всего 102 часов)**

**Программу составила:**  
учитель физической культуры  
первой категории Степанчиков Д.П.

**Санкт-Петербург**

**2018**

# Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на базовом уровне для 6б класса разработана:

- с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования
- на основе Положения о рабочей программе в ГБОУ СОШ № 232
- на основе авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9», М. Просвещение 2012

## **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:**

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями от 29.12.2014 года и 31.12.2015 года)

Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 класс. М: «Просвещение», 2012 г.

Авторской программы курса авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9», М. Просвещение 2012

ООП ООО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ № 148 от 02.07.2018)

Учебного плана основного общего образования ФГОС 5-8 классы ГБОУ СОШ № 232 на 2018-2019 учебный год (приказ от 22.05.2018 № 107-П)

Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2018-2019 учебный год (приказ от 22.05.2018 № 107-П)

Данная программа соответствует учебнику «Физическая культура 6-7 класс» Матвеев А.П. для 6 класса общеобразовательных учреждений, Просвещение, 2016.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры в 6Б классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы *Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9 классы»*. – М.: Просвещение, 2012г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей **целью:**

***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.***

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
  - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
  - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
  - выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
  - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
  - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
  - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
  - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
  - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
  - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются : демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся

учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### Учебно-тематический план

Распределение учебного времени на различные виды программного материала бкл.					
	Год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
<b>Базовая часть</b>	68 час.				
<b>Основы знаний физической культуре.</b>	<b>0</b>	<b>В процессе уроков</b>			
Легкоатлетические упражнения.	34 час.	15 час.			16 час.
Гимнастика с элементами акробатики. О.Ф.П.	14 час.		14 час.		
Спортивные игры. Подвижные игры.	20 час.			20 час.	
Кроссовая подготовка.					
<b>Вариативная часть.</b>	34 час.	9 час.	10 час.	10 час.	8 час.
<b>Итого.</b>	102 час.	24 час.	24 час.	30 час.	24 час.

Контрольно-измерительные материалы ба класс		
№	Контрольные материалы.	Нормативы.
1	Бег 60м. Сек.	м.11.1-10.4-9.8 д.11.2-10.6-10.0
2	Бег 1500м. Мин.	м.9.00-8.30-8.00д.9.30-9.00-8.30
3	Прыжки в длину с места см.	м.150-165-180 д.145-155-175
4	Метание мяча на дальность.	на овладение техникой
5	Акробатическая связка	на овладение техникой
6	Подтягивание в висе-м. в висе лежа-д. кол-во раз	м.2-4-6 д.7-11-15
7	Штрафные броски. Ведение мяча(баскетбол)	на овладение техникой
8	Наклон вперед из положения сидя. См.	м. 3-6-8. д. 7-9-11
9	Поднимание туловища из положения лежа за 30сек.	м. 16-22-25 д.11-17-20
10	Челночный бег 3x10м сек.	м.9.4-9.0-8.6 д.9.8-9.5-9.1
11	Прыжки через скакалку за 1мин.	м.75-90-105 д.80-95-110
12	Отжимание в упоре лежа кол-во раз.	м.16-18-20 д.9-10-12

### ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части 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 ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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, старшими и младшими 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 на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

-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 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;



- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
  - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
  - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую 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.
- Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, - составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

#### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

#### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

***Прикладно-ориентированная подготовка*** .Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности*** .Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики*** .Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика*** .Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Волейбол.***

**Календарно-тематическое планирование 2018-2019 учебный год  
6 б класс**

«ТБ» - техника безопасности

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения

№ урока	Дата		Место проведения урока	Количество часов	Содержание урока	Требование к результатам (предметные и метапредметные)	
	План	Факт				Учащийся научится	Учащийся сможет научиться
<b>I четверть. Легкая атлетика, кроссовая подготовка., Подвижные игры и эстафеты – 24 ч.</b>							
1			Спортзал	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	Знать правила т/б	Выполнять правила Т/Б
2	Первая неделя 03.09-08.09		Никольский сад	1	Бег в среднем темпе 1000м. Эстафеты.	Пробежать дистанцию.	Выполнить с максимальной скоростью.
3			Никольский сад	1	Подвижные игры и эстафеты с элем. л/а.	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
4	Вторая неделя  10.09-15.09		Никольский сад	1	Повторный бег 2х500м. Бег по дистанции.	Развить выносливость.	Пробежать дистанцию с максимальной скоростью.
5			Никольский сад	1	Бег по дистанции. Финиширование.	Научится финишировать.	Выполнять быстро и четко.
6			Никольский сад	1	Подвижные игры и эстафеты с элем. л/а.	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
7	Третья неделя		Никольский	1	Бег по дистанции	Пробежать дистанцию .Развить	Пробежать дистанцию с

		сад		1500м. На результат.	выносливость.	максимальной скоростью
8	17.09-22.09	Никольский сад	1	Бег в среднем темпе 2000м.	Пробежать дистанцию.	Пробежать дистанцию с максимальной скоростью.
9		Никольский сад	1	Эстафеты с элементами л./а	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
10	Четвертая неделя 24.09-29.09	Никольский сад	1	Бег 60 м. старт, выход со старта 3x30м.	Научится выходу со старта.	Выполнять выход быстро.
11		Никольский сад	1	Стартовый разгон, бег по дистанции .Бег 60 м.	Выполнять стартовый разгон.	Выполнить технически правильно.
12		Никольский сад	1	Эстафеты с элементами л./а	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
13	Пятая неделя 01.10-06.10	Никольский сад	1	Повторный бег 3x40м.	Развить скоростные качества.	Пробежать дистанцию с максимальной скоростью.
14		Спортзал	1	Челночный бег 4x10м. Эстафеты.	Научится выполнять челночный бег.	Пробежать дистанцию с максимальной скоростью.
15		Спортзал	1	Подвижные игры с элементами л/а.	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
16	Шестая неделя 08.10-13.10	Спортзал	1	Метание маленького мяча с места.	Научится техники метания.	Выполнить с максимальным результатом.
17		Спортзал	1	Техника метания с разбега скрестным шагом с отведением руки на замах.	Научится техники разбега.	Выполнить с максимальным результатом.
18		Спортзал	1	Подвижные игры с элементами л/а.	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
19	Седьмая	Спортзал	1	Метание в	Научится метко метать в цель.	Показать хороший результат.

	неделя				вертикальную цель с увеличением расстояния.		
20	15.10-20.10	Спортзал	1	Метание малого мяча на дальность отскока. Подвижные игры.	Научится техники метания на дальность.	Показать хороший результат.	
21		Спортзал	1	Подвижные игры с элементами л/а.	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.	
22	Восьмая неделя	Спортзал	1	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Выполнять прыжок в длину с места.	Выполнять технически правильно на максимальную длину.	
23		Спортзал	1	Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	Выполнять прыжок в длину с места.	Выполнять технически правильно на максимальную длину.	
24		Спортзал	1	Эстафеты с элементами л./а	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.	
	22.10-27.10						
<b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики, О.Ф.П и атлетическая гимнастика - 24 ч.</b>							
25	Девятая неделя	Спортзал	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике и ОФП.	Знать правила т/б	Выполнять правила Т/Б	
26		Спортзал	1	Лазанье по канату в 2 приема ОФП. Строевые упражнения.	Научится лазать по канату.	Научится лазать по канату технически правильно.	
27	05.11-10.11	Спортзал	1	Подвижные игры и эстафеты.	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.	
28	Десятая неделя	Спортзал	1	Лазанье по канату ОФП.	Научится лазать по канату.	Научится лазать по канату технически правильно.	
29		Спортзал	1	Лазанье по канату,	Лазать по канату прыгать ч/з	Выполнять технически	

					прыжки через скакалку.	скакалку.	правильно.
<b>30</b>	12.11-17.11		Спортзал	1	Акробатика 2 кувырка вперед разучивание ОФП.	Выполнить два кувырка вперед.	Выполнять технически правильно.
<b>31</b>	Одиннадцатая неделя  19.11-24.11		Спортзал	1	Акробатика 2 кувырка вперед разучивание ОФП.	Выполнить два кувырка вперед.	Выполнять технически правильно.
<b>32</b>			Спортзал	1	2 Кувырка вперед ОФП.	Выполнить два кувырка вперед.	Выполнять технически правильно.
<b>33</b>			Спортзал	1	Подвижные игры и эстафеты.	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
<b>34</b>	Двенадцатая неделя  26.11-01.12		Спортзал	1	Кувырок назад повторение ОФП.	Выполнять кувырок назад.	Выполнять технически правильно.
<b>35</b>			Спортзал	1	Мост с помощью, из положения лежа, разучивание ОФП.	Выполнять мост из положения лежа.	Выполнять технически правильно.
<b>36</b>			Спортзал	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
<b>37</b>	Тринадцатая неделя 03.12-08,12		Спортзал	1	Акробатическая связка из кувырка, стойка на лопатках, мост.	Выполнить связку из акробатических элементов.	Выполнять технически правильно.
<b>38</b>			Спортзал	1	Акробатическая связка ОФП.	Выполнить связку из акробатических элементов.	Выполнять технически правильно.
<b>39</b>			Спортзал	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
<b>40</b>	Четырнадцатая		Спортзал	1	Упражнения на	Выполнять упражнения на	Развить физические качества.



	неделя				шведской стенке ОФП.	шведской стенке.	
41	10.12-15.12		Спортзал	1	Подтягивание в висе (м.) ,в висе лежа (д.)	Научится подтягиваться.	Выполнить максимальное количество раз.
42			Спортзал	1	Упражнения на гибкость	Выполнять упражнения на гибкость.	Развить гибкость.
43	Пятнадцатая неделя		Спортзал	1	Подвижные игры ОФП.	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
44			Спортзал	1	Эстафеты ОФП.	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
45		17.12-22.12		Спортзал	1	Эстафеты ОФП.	Знать правила и выполнять задание эстафеты.
46	Шестнадцатая неделя		Спортзал	1	Подвижные игры ОФП.	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
47					Эстафеты ОФП.	Знать правила и выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
48		24.12-29.12				Эстафеты с элементами л./а	Знать правила и выполнять задание.
<b>III четверть. Спортигры: баскетбол 10 ч. Волейбол 10 ч. Подвижные игры и эстафеты-10 ч.</b>							
49	Семнадцатая неделя		Спортзал	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	Знать правила т/б	Выполнять правила Т/Б
50		14.01-19.01		Спортзал	1	Баскетбол. Основная стойка защита и нападения.	Выполнять стойки, знать элементы защиты и нападения.

51			Спортзал	1	Подвижные игры с элементами баскетбола	Знать правила выполнять задание.	Выполнять быстро и четко.
52	Восемнадцатая неделя 21.01-26.01		Спортзал	1	Основная стойка. Передвижение в стойке баскетболиста.	Передвижению в различных стойках баскетболиста.	Выполнять технически верно, использовать в игре.
53			Спортзал	1	Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком.	Научится остановки 2-я шагами и прыжком.	Выполнять технически верно, использовать в игре.
54			Спортзал	1	Подвижные игры с элементами баскетбола	Знать правила выполнять задание.	Выполнять быстро и четко.
55	Девятнадцатая неделя 28.01-02.02		Спортзал	1	Ловля и передача мяча 2-я руками от груди и одной от плеча на месте, со сменой мест.	Научится передачи 2-я руками от груди и 1-ой от плеча на месте.	Выполнять технически верно, использовать в игре.
56			Спортзал	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте в разных стойках.	Научится ведению мяча.	Выполнять технически верно, использовать в игре.
57			Спортзал	1	Подвижные игры с элементами баскетбола	Знать правила выполнять задание.	Выполнять быстро и четко.
58	Двадцатая неделя		Спортзал	1	Ведение мяча шагом, бегом с изменением направления.	Научится ведению мяча в движении.	Выполнять технически верно, использовать в игре.
59			Спортзал	1	Броски двумя с	Выполнять броски с места и в	Выполнять технически верно,

	04.02-09.02			места и в движении. Бросок 1 рукой.	движении.	использовать в игре.
<b>60</b>		Спортзал	1	Подвижные игры с элементами баскетбола	Знать правила выполнять задание.	Выполнять быстро и четко.
<b>61</b>	Двадцать первая неделя 11.02-16.02	Спортзал	1	Организация быстрого прорыва игра по упрощенным правилам.	Выполнять быстрый прорыв.	Выполнять технически верно, использовать в игре.
<b>62</b>		Спортзал	1	Организация быстрого прорыва игра по упрощенным правилам.	Выполнять быстрый прорыв.	Выполнять технически верно, использовать в игре.
<b>65</b>		Спортзал	1	Подвижные игры с элементами баскетбола	Знать правила выполнять задание.	Выполнять быстро и четко.
<b>64</b>	Двадцать вторая неделя 18.02-23.02	Спортзал	1	Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещение в стойке приставными шагами.	Знать правила. Перемещаться в стойке различными способами.	Выполнять технически верно, использовать в игре.
<b>65</b>		Спортзал	1	Прием мяча отскочившего от пола прием мяча после набрасывания партнера.	Принимать мяч отскочивший от пола и после набрасывания партнером.	Выполнять технически верно, использовать в игре.
<b>66</b>		Спортзал	1	Подвижные игры с элементами	Знать правила выполнять задание.	Выполнять быстро и четко.

					волейбола.		
67	Двадцать третья неделя		Спортзал	1	Прием мяча после набрасывания партнера, передача мяча над собой.	Выполнять передачу мяча над собой.	Выполнять технически верно, использовать в игре.
68			Спортзал	1	Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча над собой.	Выполнять передачу мяча в тройках, парах.	Выполнять технически верно, использовать в игре.
69		25.02-02.03		Спортзал	1	Эстафеты с элементами волейбола.	Знать правила выполнять задание.
70	Двадцать четвертая неделя		Спортзал	1	Передача мяча в парах , тройках в кругу, подвижные игры с мячом.	Выполнять передачу мяча в кругу.	Выполнять без потери мяча как можно дольше.
71			Спортзал	1	Передача мяча в парах, тройках в кругу, подвижны игры с мячом.	Выполнять передачи.	Выполнять без потери мяча как можно дольше.
72		04.02-09.03		Спортзал	1	Эстафеты с элементами волейбола.	Знать правила выполнять задание.
73	Двадцать пятая неделя		Спортзал	1	Нижняя прямая подача в стенку, через сетку с 3 м.	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча.	Выполнять технически правильно.
74			Спортзал	1	Нижняя прямая подача через сетку, с 3м.	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча.	Выполнять технически правильно.
75		11.03-16.03		Спортзал	1	Эстафеты с элементами волейбола.	Знать правила выполнять задание.
76	Двадцать		Спортзал	1	Подвижные игры с	Нижней подачи мяча через	Выполнять технически

	шестая неделя				мячом. Нижняя прямая подача.	сетку	правильно.
77	18.03-23.03		Спортзал	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Выполнять комбинацию.	Выполнять технически правильно.
78			Спортзал	1	Пионербол.	Знать правила .Играть в команде.	Выполнять технически правильно.
<b>IV четверть. Легкая атлетика и кроссовая подготовка., Подвижные игры и эстафеты-24 ч.</b>							
79	Двадцать седьмая неделя		Спортзал	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетики.	Знать правила т/б	Выполнять правила Т/Б
80			Спортзал	1	Прыжки в длину с разбега. Сочетание различной длины разбега с отталкиванием.	Выполнять прыжок с различной длины разбега.	Выполнять технически правильно.
81	01.04-06.04		Спортзал	1	Отталкивание и полет по высоко - далекой траектории.	Научится отталкиванию и высокой траектории полета	Выполнять технически правильно.
82	Двадцать восьмая неделя		Спортзал	1	Прыжки в длину с разбега. О.Ф.П.	Выполнять прыжок в длину с разбега.	Выполнить на максимальную длину.
83			Спортзал	1	Совершенствование работы рук и ног фазе полета.	Научится работать руками в фазе полета.	Выполнять технически правильно.
84	08.04-13.04		Спортзал	1	Прыжок в длину с оптимального разбега. ОФП.	Выполнять прыжок в длину с разбега.	Выполнить на максимальную длину.
85	Двадцать		Спортзал	1	Эстафеты с	Знать правила выполнять	Выполнять быстро и четко.

	девятая неделя				элементами л/а	заданию.	
<b>86</b>	15.04-20.04	Спортзал	1	Бег. Ускорение с низкого старта 3x30м.	Выходу с низкого старта .	.Быстро выходить с низкого старта.	
<b>87</b>		Спортзал	1	Выход с низкого старта 3x40м Повторный бег.	Бегу по дистанции с низкого старта.	Выполнять задание с максимальной скоростью.	
<b>88</b>	Тридцатая неделя  22.04-27.04	Спортзал	1	Эстафеты с элементами л/а	Знать правила выполнять задание.	Выполнять быстро и четко.	
<b>89</b>		Никольский сад.	1	Стартовый разбег. Повторный бег 2x60м.	Выполнять стартовый разгон.	Выполнять задание с максимальной скоростью.	
<b>90</b>		Никольский сад.	1	Финиширование. Повторный бег 2x60м.	Научится финишировать.	Выполнять задание с максимальной скоростью.	
<b>91</b>	Тридцать первая неделя 29.04-04.05	Никольский сад.	1	Эстафеты с элементами л/а	Выполнять задание эстафеты..	Выполнять быстро и четко.	
<b>92</b>		Никольский сад.	1	Бег по дистанции 60м.	Пробежать дистанцию.	Пробежать с максимальной скоростью.	
<b>93</b>		Никольский сад.	1	Бег 30м. Эстафеты.	Пробежать дистанцию.	Пробежать с максимальной скоростью.	
<b>94</b>	Тридцать вторая неделя  06.05-11.05	Никольский сад.	1	Эстафеты с элементами л/а	Выполнять задание эстафеты..	Выполнять быстро и четко.	
<b>95</b>		Никольский сад.	1	Медленный бег до 10 мин.	Пробежать 10 мин.	Пробежать без остановки.	
<b>96</b>		Никольский сад.	1	Повторный бег 2x30м.	Развивать скоростные качества.	Пробежать дистанцию с максимальной скоростью.	
<b>97</b>	Тридцать третья неделя  13.05-18.05	Никольский сад.	1	Эстафеты с элементами л/а	Выполнять задание эстафеты..	Выполнять быстро и четко.	
<b>98</b>		Никольский сад.	1	Повторный бег 2x60м.	Развивать скоростные качества.	Пробежать дистанцию с максимальной скоростью.	
<b>99</b>		Никольский сад.	1	Бег 1500м.	Пробежать дистанцию.	Пробежать дистанцию с максимальной скоростью.	

<b>100</b>	Тридцать четвертая неделя 20.05-25.05		Никольский сад.	1	Эстафеты с элементами л/а	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять задание эстафеты..
<b>101</b>			Никольский сад.	1	Бег 2000м.	Пробежать дистанцию.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.
<b>102</b>			Никольский сад.	1	Подвижные игры на свежем воздухе.	Выполнять правила.	Развить скорость и ловкость.