

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Красноярского края  
Отдел образования администрации Новосёловского района, Красноярского края

МБОУ Анашенская СОШ №1

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Харламова О.Ю.  
Протокол №1 от 26.06.2022г.

Утверждено:  
Директор  
\_\_\_\_\_ Горинова В.Н.  
Приказ № 227 от 27.06.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 6 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Хохлова Е.А.  
учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для учащихся 6 класса составлена в соответствии с основными положениями ФГОС на основе авторской программы и с учетом примерной программы:

- основной образовательной программы основного общего образования;
- программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5 - 9 классы » В.И Лях
- рабочей программы «Физическая культура. Предметная линия учебников. 5-9 классы» В.И Лях и в соответствии с локальным актом образовательного учреждения «Положение о рабочей программе».

Программа рассчитана на 68 часа: 2 часа в неделю - 34 учебных недели.

Программа содержит следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематический план;
- поурочное календарно-тематическое планирование.

При составлении поурочного календарно-тематического планирования был использован вариант № 1.

Состав УМК «Физическая культура» для 5-7 классов под редакцией В.И Ляха и М.Я Виленского

- рабочие программы. 5-9 класс
- учебник. 5-7 класс
- методические рекомендации 5-7 класс

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

## Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### **Личностные результаты**

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Предметные результаты**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

**Учащийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Содержание учебного предмета

### Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека

- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Первая помощь при травмах.
- Физическая культура человека.

### Раздел «Способы двигательной (физической) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеподготовительная подготовка

### Раздел «Физическое совершенствование»

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Лёгкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лыжные гонки.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

- **Баскетбол** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## **Содержание учебного предмета, курса**

Тема 1. Легкая атлетика

Учет №1 «Бега на 60 м с высокого старта» (сентябрь, май)

Учет №2 «Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»

Учет №3 «бег на 1000 м»

Тест №4 «тестирование физических качеств» (сентябрь, май)

Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики

Учет №1 «опорного прыжка»

Учет №2 «акробатическая комбинация»

Учет №3 «лазание по канату в три приема»

Учет №4 «упражнения в висах и упорах»

Тема 3 Лыжная подготовка

учет №1 «прохождение дистанции 2,5 км»

Тема 4 Спортивная игра баскетбол

Тест №1 «тестирование средствами баскетбола»

## **Тематический план**

Тематическое планирование по физической культуре для 6-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

-Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью

как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

№п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
	Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
	Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
<b>Физическое совершенствование</b>		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
	Спортивно-оздоровительная деятельность	
1	Легкая атлетика	16
2	Гимнастика с основами акробатики	12
3	Лыжная подготовка	12
4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	28
<b>Итого:</b>		<b>68 часов</b>

### *Поурочное календарно-тематическое планирование 6 класс*

дата проведения		№ урока		тема урока
план	факт			
				<b>1. Лёгкая атлетика 8 часа</b>
		1	1	Техника высокого старта 15-30 м, стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.
		2	2	Финиширование. Бег по дистанции 50-60 м. Старт из различных положений.
		3	3	Оценка бега на 60 м на результат. Челночный бег 3 10.
		4	4	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель с 8-10 м.
		5	5	Оценка прыжка в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.
		6	6	Бег 1000 метров (мин) на результат.
		7	7	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег под гору.

		8	8	Бег по пересечённой местности, преодоление малых препятствий. Подвижная игра «лапта».
<b>2. Гимнастика с элементами акробатики 12 часов</b>				
		9	1	Т.Б на уроках по гимнастике. Подъём переворотом в упор. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.
		10	2	Вис присев, вис лёжа. Сед ноги врозь. Входной контроль подтягивание на низкой и высокой перекладине
		11	3	Подъем переворотом в упор (М). Вис присев, вис лёжа (Д).
		12	4	Оценка упражнений в висах и упорах
		13	5	Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках
		14	6	Два кувырка вперёд слитно. Лазание по канату в три приёма.
		15	7	Мост из положения стоя с помощью. Два кувырка слитно
		16	8	Оценить акробатическую комбинацию
28.10	1 чт	17	9	Оценить лазание по канату в три приёма на расстояние.
		18	10	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь. Упражнение на гимнастической скамейке.
		19	11	Упражнения на гимнастическом бревне.
		20	12	Оценить технику опорного прыжка
<b>3. Спортивные игры (волейбол) 16 ч.</b>				
		21	1	Стойки и передвижение в стойке приставным шагом. Т.Б на уроках по спортивным играм
		22	2	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
		23	3	Приём мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра.
		24	4	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощённым правилам.
		25	5	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой
		26	6	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой

		27	7	Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Игровые задания 2:2
		28	8	Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Игровые задания 2:3,3:3 на укороченной площадке.
		29	9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
		30	10	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
		31	11	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.
		32	12	Комбинации из разученных элементов в парах
		33	13	Позиционное нападение без изменения позиций игрока (6-0)
		34	14	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игрока.
		35	15	Комбинации из приёмов и передач
		36	16	Комбинации из разученных элементов в парах. Теоретическое тестирование.
<b>4. лыжная подготовка (12ч.)</b>				
		37	1	Повторение техники одновременного двухшажного хода. Т.Б на уроках по лыжной подготовке.
		38	2	Прохождение дистанции 1000 метров. Чередование различных лыжных ходов
		39	3	Одновременный бесшажный ход
		40	4	Разучить технику одновременного одношажного хода
		41	5	Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 2000м. П\и «Остановка рывком»
		42	6	Подъём «полуёлочкой»
		43	7	Подъёма в гору «лесенкой». Эстафеты на лыжах.
		44	8	Подъёма на лыжах в гору «ёлочкой». П\и «Сгорки на горку»
		45	9	Спуск на лыжах в основной, в высокой и низкой стойке
24.02		46	10	Разучить технику спуска с горы наискось. Прохождение дистанции 2000 м.
1.03		47	11	Торможение «плугом». Преодоление

				небольших трамплинов
3.03		48	12	Разучить технику торможение и поворот упором
<b>5. Спортивные игры (баскетбол) (12 ч.)</b>				
10.03		49	1	Т.Б на уроках по спортивным играм. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Стойка перемещение в стойке лицом и спиной вперёд.
15.03		50	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении без сопротивления защитника в парах, тройках.
17.03		51	3	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
22.03		52	4	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Повороты без мяча и с мячом
24.03		53	5	Броски двумя руками в движении после ведения без сопротивления защитника.
5.04		54	6	Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении
7.04		55	7	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов .
12.04		56	8	Передача мяча двумя руками от груди, от головы, в парах на месте и в движении
14.04		57	9	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки
19.04		58	10	Передача мяча в тройках в движении со сменой мест
21.04		59	11	Позиционное нападение через заслон. Игровые задания 2:1
26.04		60	12	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.
<b>6. лёгкая атлетика (8 ч.)</b>				
28.04		61	1	Т.Б на уроках по л/а. Высокий старт 15-30м, стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м),
5.05		62	2	Стартовый разгон, финиширование. Старты из различных положений.
12.05		63	3	Оценка бега на 60 метров. Челночный бег 3 10
17.05		64	4	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».
19.05		65	5	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.
24.05		66	6	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на



				дальность.
26.05		67	7	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. М.м.м на дальность
31.05		68	8	Оценка бега на 2000м без учета времени. Подвижная игра «Лапта»

### **Контрольно-оценочные процедуры**

Учебный период	Практическая работа (тестирование физ.качеств)	Зачет по разделам программы	Контрольная работа	Проектно-исследовательская работа
1 четверть	1	3		
2 четверть		2		
3 четверть		3		
4 четверть	1	2		
Итого:	2	10		

### **Оценочные средства (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по Физической культуре**

Класс/Программа	Перечень используемых оценочных средств (оценочных материалов)/КИМы*	Перечень используемых методических материалов
6 класс, Рабочая программа «физическая культура» В.И Лях		-Физическая культура , методические рекомендации 5-7 класс, М.Я Виленский –Физическая культура, тестовый контроль 5-9 кл, В.И Лях

## Аннотация

Название рабочей программы	Класс	Краткая характеристика программы	Срок, на который разработана рабочая программа	Автор
Физическая культура	5-9	<p>Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.</p> <p>Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является дифференцированное и индивидуальное подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.</p> <p>Содержание программного материала состоит из двух основных частей:</p> <p><b>Базовый</b> компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.</p> <p><b>Вариативная</b> (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и</p>	5	В.И Лях

	<p>местных особенностей работы школ.</p> <p><b>Содержание курса</b></p> <p><b>Знания о физической культуре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- История физической культуры;</li> <li>- Основные понятия физической культуры;</li> <li>- Физическая культура человека;</li> </ul> <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;</li> <li>- Оценка эффективности занятий физической культурой.</li> </ul> <p><b>Физическое совершенствование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурно-оздоровительная деятельность;</li> <li>- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (гимнастика на основе акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры)</li> <li>- Прикладно-ориентированная подготовка;</li> <li>- Упражнения общеразвивающей направленности (выносливости, силы, гибкости, координации, быстроты).</li> </ul>		
--	---	--	--