

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ГБОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БУРЯТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1»


УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы



СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

  
\_\_\_\_\_

РАССМОТРЕНО:

На заседании МО

  
\_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шойнжонова Чингиса Солбоновича

---

без категории

Класс: 6

Предмет: физическая культура

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета № 1  
от «28» август 2021 г.

2021-2022 учебный год

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре в 6 классе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы ОУ, автором - составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, издательство Москва «Просвещение».

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Оздоровительные задачи:**

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

### **Воспитательные задачи:**

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классах** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

**Предметом** образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 6, классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального

государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

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;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

#### владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

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

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

### **Метапредметные результаты**

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

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

## Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

№	Виды	Часы
1	Легкая атлетика	28
2	Спортивные игры	32
3	Гимнастика	10
4	Плавание	22
5	Фитнес и ОФП	6
6	Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: Бухэ барилдаан	4
	итого	102

## Содержание тем учебного курса

Основы знаний История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Способы деятельности Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

Национально-региональный компонент в РП по физической культуре в 6 классе представлен изучением следующей темы: «Стрельба из лука – национальный вид спорта в Бурятии: история, правила, известные спортсмены, соревнования».

### Тема 1. Легкая атлетика (28часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и

правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

## **Тема 2. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол (32 часа)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу и футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар Учебная игра.

## **Тема 3. Гимнастика с основами акробатики (10 час)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седь (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в виси, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в виси лежа, поднимание ног в виси.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

**Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

**Тема 3. Плавание (22 часов)**

Техника безопасности при проведении занятий в бассейне. Обучение 4 стиля в плавании. Обучение скольжению в воде, кроль ногами, руками, задержки дыхания.

**Тема 4. Фитнес - аэробика и ОФП. (6 часов)**

История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Тема 5. Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: Бухэ барилдан, борьба. (4 часа)**

Знакомства с национальными видами спорта. Знакомства выдающимися спортсменами РБ. Правила борьбы.

**Тематический план**

№	Виды	Часы	Темы
1	Легкая атлетика	28	Спринтерский бег, кроссовая подготовка,

			метание гранаты, прыжки с разбега, прыжки с места, прыжки в высоту, толкание ядра, эстафетный бег
2	Спортивные игры	32	Футбол, баскетбол, волейбол, теннис
3	Гимнастика	10	Акробатика, опорные прыжки, лазание по канату Работа со снарядом
4	Плавание	22	Кроль на спине Кроль на груди Брасс
5	Фитнес и ОФП	6	Бег, ору, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук
7	Национально-региональный компонент «Национальные виды спорта Бурятии: стрельба из лука	4	История, выдающиеся спортсмены, правила стрельбы
	итого	102ч	



**Календарно - Тематическое планирование – 6 класс**

**1 четверть**

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	<b>Легкая атлетика</b> <b>15ч</b>	3	4	5	6	7	8	9	10
Спринтерский бег, эстафетный бег		Урок №1	Обучающий	Спринтерский бег: высокий старт, стартовый разгон. Развитие быстроты координации, памяти, мышления. П/и «Третий лишний» Инструктаж по ТБ «Лёгкая атлетика»	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Повторение терминологии: <b>спринтерская дистанция, старт, стартовый разгон.</b>		03.09	
		Урок №2	Обучающий	Техника спринтерского бега. Развитие быстроты, координации, формирование осанки. П/и «Охотники и утки».	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Проверка и тренировка осанки у стены: стоя спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами, пятками в течении двух минут; 3 подхода по 2 мин 3 раза в день		04.09	
		Спринтерский бег, прыжок в высоту (перешагивание)	Урок №3	Обучающий	Техника спринтерского бега (бег по дистанции, финиширование), техника прыжка в высоту (перешагиванием). Развитие быстроты, прыгучести. Игра на внимание «Запрещённое движение». Физическая культура и её значение в	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в высоту с	КУ. Оценка ивание гибкости (наклон)	Повторение терминов: <b>финиш, прыжки в высоту, способ прыжков «перешагивание» («ножницы»).</b>	07.09

			<p>Урок №4</p>	<p>Обучающи й</p>	<p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивания», техника спринтерского бега. Развитие прыгучести, быстроты, координации. П/и «Стой!».</p>	<p><b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в высоту с разбега способом «перешагиван</p>	<p>вперё д в поло жени и сидя, см): Девоч ки – «4»- 8-10; «5»- 11 и выше. Маль чики – «4»- 6-8; «5»- 9 и выше.</p>	<p>Сделать плакаты – картинки: 1) сердца и сосудов человека; 2) пять упражнений – комплекс утренней гимнастики.</p>	<p>10,08</p>
						<p>разбега способом «перешагиван ия»</p>			

										14.09
Равномерный бег с прыжком в длину	Урок №5	Обучающий Контрольный	Техника прыжка в длину с разбега, техника равномерного бега. Развитие прыгучести, быстроты, формирование правильной осанки. Встречная эстафета. Игра на внимание «Карлики и великаны»	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в длину с разбега	КУ. Бег 60м: Девочки – «4»- 10.3 «5»- 11.2 Мальчики – «4»- 10.8 «5»- 9.9					
	Урок №6	Обучающий	Техника прыжка в длину с разбега. Техника равномерного бега . Развитие прыгучести, быстроты, координации. И/и «Ловля парами», «Боевые петухи».	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта, прыгать в длину с разбега						15.09
	Урок №7	Обучающий	Техника эстафетного бега. Техника метания теннисного мяча. Развитие быстроты, координации, меткости, формирование осанки. И/и «Гусеница».	Уметь пробегать данные отрезки с максимальной скоростью, метать мяч в						16.09

					горизонтальную цель				
Урок №8	Обучающий	Техника равномерного бега. Эстафета.	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений. Игра «Футбол» по упрощённым правилам	Уметь пробегать отрезки с максимальной скоростью,	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).	24.09			
Урок №9	Обучающий	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений. Игра «Футбол» по упрощённым правилам	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений. Игра «Футбол» по упрощённым правилам	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула). Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.	24.09			
Урок №10	Обучающий	Техника бега на длинные дистанции, преодоление препятствий. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, формирование осанки.	Техника бега на длинные дистанции, преодоление препятствий. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, формирование осанки.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Подготовить, прочесть о дыхательной системе человека, посмотреть плакаты и муляжи в кабинете биологии.	24.09			
Урок №11	Обучающий	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений. Игра «Футбол» по упрощённым правилам	Техника равномерного бега, самостоятельное выполнение физических упражнений. Игра «Футбол» по упрощённым правилам			28.09			
Урок №12	Обучающий	Техника равномерного бега. Эстафета	Техника равномерного бега. Эстафета	Уметь пробегать отрезки с максимальной скоростью,		29.09			
Урок	Обучающий	Техника прыжка в длину с места, техника	Техника прыжка в длину с места, техника	Уметь	КУ. Подтягивание на				

		№13	й Контроль ый	челночного бега. Развитие быстроты, прыгучести, формирование осанки. П/и «Воздух, вода, земля».	пробежать данные отрезки с максимальной скоростью, прыгать в длину с места	перекладине мальчики: «5» - 6 и выше; «4» - 4 – 5. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине за 30сек.: «5» - 23 и выше; «4» - 18 – 22.	01.10
		Урок №14	Обучающий	Техника прыжка в длину с места, техника челночного бега, ловли высоко летящего мяча. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, формирование осанки Игра «Пионербол», Игра на внимание «Воздух, вода, земля».	<b>Уметь</b> пробежать данные отрезки с максимальной скоростью, прыгать в длину с места		05.10
Плавание 2ч	Плавание	Урок №15-16	Обучающий	Инструктаж по тех. Безопасности на уроках ФК в бассейне. Задержка дыханий. Выполнение упражнения стрела на груди, на спине. Работа ног с доской. Работа рук стоя на месте.	<b>Уметь</b> <b>держаться на воде.</b>		08.10 08.10
Спортивные игры 1ч	«Футбол»	Урок №17	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации. Игра-викторина «Дыхание».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.	<b>ДЗ.</b> Упражнения для развития быстроты движения: (5кл –упр. 23-29). 1) Вис на перекладине – в быстром темпе поднимать опускать ноги, сгиба и разгибая их в коленях. 2) В быстром темпе сводить и разводить крестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу.	12.10

									3) В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. 4) В быстром темпе наклоны к ногам, сгибая и разгибая туловище.			
<b>Плавание</b> 2ч	Плавание	Урок №18-19	Обучающий	Кроль на груди. Правильность работы рук и ног. Правильный вдох выдох.								13.10 15.10
<b>Спортивная игра</b> 2ч	Баскетбол 2 ч	Урок №20.21	Обучающий	Знакомство со спортивными играми - баскетбол, мини-баскетбол (Презентация). Техника перемещений в стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости, координации, памяти. П/и «Охотники и утки». ТБ.					Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия			19.10 20.10
<b>Плавание</b> 2ч	Плавание	Урок №22-23	Обучающий	Кроль на груди. Правильность работы рук и ног. Правильный вдох выдох.								22.10 26.10
<b>Спортивная игра</b> 1ч	Настольный теннис 1 ч	№24	Обучающий	Подача по правым и левым углам подрезкой Нападающий удар					Уметь «подрезать» шарик Уметь правильно			12.10









3 ч				фитнесса	качеств				
		Урок №44-45	Разучивание танцевальных связок	Уметь передвигаться в такт музыке	Развитие двигательных качеств				21.12
	Плавание 2ч	№46-47	Обучающий	Прыжки вводу. Эстафета.	Уметь плавать				22.12
	Фитнесс и ОФП 1ч	№48	Построение свободных комбинаций	Уметь передвигаться в такт музыке	Развитие двигательных качеств				24.12

### 3 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проверки
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Гимнастика и перетягивание канативно-вариативно	Акробатика. Лазание по канату в два приёма. Опорный прыжок через	№49-50	Обучающий	Гимнастика (Презентация) Переноска грузов, гимнастических снарядов. Разучивание нового комплекса упражнений. Совершенствован	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	8	1) Подтягивание из виса стоя; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Пригибание туловища из	

	козла.		<p>ие ранее изученные акробатические упражнения: упор присев и кувырок вперёд в упор присев; упор присев и перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в упор присев; из положения лёжа на спине выйти в мост; Лазание по канату в два приёма; равновесие; опорный прыжок через козла. Развитие силы, гибкости, ловкости, координации движений. Инструктаж по ТБ.</p>			<p>положения лёжа бёдрами на скамейке; 4) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта. 5) В висе на гимнастическо й стенке поднимание согнутых ног до касания коленями груди. 6) Сгибание и разгибание рук в упоре. Все упражнения выполнять до «отказа», в 3-4- х подходах, акробатически е по 6-8 раз. Знать название каждого упражнения и его действие на организм.</p>	
--	--------	--	---	--	--	--	--



				Комплекс ритмической гимнастики. Совершенствован ие техники лазания по канату в два приёма, опорного прыжка через козла, равновесия. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движения.	элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	кругом, перекатом назад стойка на лопатках (держать 5 сек).	2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Подтягивание в висе мальчики и в висе лёжа девочки; 4) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта поочерёдно, правой и левой рукой.	
	Опорный прыжок	Урок № 56-57	Контроль ый	<b>КУ.</b> Опорный прыжок через козла ноги врозь. Совершенствован ие техники лазания по канату и упражнения в равновесии. Развитие силы, ловкости, координации движения.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь	Опорный прыжок - 2 попытки, оценка по лучшей попытке.	1) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; 2) В висе на гимнастическо й стенке поднимание ног; 3) Поднимание гантелей или растягивание резинового бинта поочерёдно, правой и	

								левой, движением от плеча вверх; 4) Поднимание туловища из положения лёжа; Каждое упр. Выполняются в течение 1 мин. 15 сек. по три подхода.	
<b>Плавание 4 ч</b>	Плавание 2 ч	Урок № 58-59	Обучающий	. кроль на груди	уметь выдыхать воду и сделать вдох. последовательность работы ног и рук				
<b>Гимнастика 2ч</b>	Акробатика. Брусья. Перекладина.	Урок № 60-61	Обучающий	Совершенствованные техники смешанных висов. Акробатические упражнения. Развитие силы, координации, гибкости и ловкости.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на брусьях, перекладине			1) Приседание у гимнастической стенки с грузом девочками, хватом за четвертую рейку и с партнёром на плечах мальчики; 2) Подтягивание в висе (м) и в висе лёжа под углом 35° (д);	

									3) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д) и в упоре прогнувшись на брусьях (м). 4) Растягивание резинового бинта.	
									1) Приседание на одной ноге с поддержкой; 2) Поднимание туловища из положения лёжа; 3) Растягивание резинового бинта (закреплённого на уровне груди) в положении полусогнувшись, движением	
									Уметь выполнять акробатическую связку из разученных упражнений, упражнения на перекладине, брусьях.	
									История борьбы	
									Обучающий	
									Урок № 62-63	
									Борьба	
									Подъём переворотом в упор, переход из стойки на лопатках в полупагат. Развитие силы, координации, гибкости и ловкости. Игра соревнование «Чья команда сильней».	
									Обучающий	
									Урок № 64	
									Национально-региональный компонент 2ч	
									Борьба	
									Гимнастик а 2ч	





					разгибание рук.								
	<b>Спортивные игры</b> <b>2 ч</b>		Урок №71-72		Подвижные игры вышибала, перестрелка					Развитие двигательных качеств			
	<b>Плавание</b> <b>1 ч</b>	Плавание 1 ч	Урок №73	Обучающий	Кроль на спине					<b>уметь выдыхать воду и сделать вдох. последовательность работы ног и рук</b>			
	<b>Спортивная игра</b> <b>1 ч</b>	Баскетбол	Урок № 74	Обучающий	игра					<b>Знать правила</b>			

#### 4 четверть

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<b>Спортивные игры</b> <b>12ч</b>	Настольный теннис бч	Урок №75-76	Обучающий	Игра	Знать правила			
			Урок №77-78	Обучающий	игра	Знать правила			
			Урок 79 -80	Обучающий					
		Футбол бч	Урок №81-82	Обучающий	Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, передача мяча. Эстафеты. Игра «Собачки».	<b>Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам</b>	<b>ДЗ. Упражнения для развития быстроты движения: (5кл – упр. 23-29). 1) Вис на перекладине – в быстром темпе поднимать опускать ноги, сгиба и</b>		

							<p>разгибая их в коленях.</p> <p>2) В быстром темпе сводить и разводить крестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу.</p> <p>3) В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах.</p> <p>4) В быстром темпе наклоны к ногам, сгибая и разгибая туловище.</p> <p>5) В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх. Вдох делать перед прогибанием, выдох – опускаясь.</p>		
		Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств.	Техника длительного бега. Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости	Обучающий	Урок №83-84	Футбол	<p>Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.</p>	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.	
			Техника длительного бега. Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости	Контрольный	Урок №85-86		Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.		

				скоростно-силовых качеств, координации, выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	КУ. Бег 30м: Девочки – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6; Мальчики – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6;			
<i>Легкая атлетика</i> <i>13ч</i>	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Урок №87-88	Обучающийся	Техника длительного бега, бега по прямой. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. П/и «Ловля цепочкой», «Мячом в цель»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперёд в положении сидя, см): Девочки – «4»-7-10; «5»-11 и выше. Мальчики – «4»- 4 - 6; «5»- 7 и выше.	Подготовить комплекс ОРУ на месте.		
	6-минутный бег, метание малого мяча в цель	Урок №89-90	Обучающийся	Техника бега по прямой; техника специальных упражнений к бегу и ходьбе; техника метания малого мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. П/и «Стой»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперёд в положении сидя, см): Девочки – «4»-7-10; «5»-11 и выше. Мальчики – «4»- 4 - 6; «5»- 7 и выше.	Подготовить комплекс ОРУ на месте.		
		№91-92	Обучающийся Контроль	Техника длительного бега, бега по прямой.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	КУ. Бег 30м: Девочки – «5» - 5.5 и			

				Эстафеты. Развитие выносливости, силы. П/и «Перестрелка», Игра на внимание «Карлики и великаны».		Эстафеты. Развитие выносливости, силы. П/и «Перестрелка», Игра на внимание «Карлики и великаны».		ниже; «4» - 6.5 – 5.6; Мальчики – «5» - 5.5 и ниже; «4» - 6.5 – 5.6;	
	№93-94	Обучающий Контрольный	Техника бега по прямой; техника специальных упражнений к бегу и ходьбе; техника метания малого мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. П/и «Стой»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперёд в положении сидя, см): Девочки – «4»-7-10; «5»-11 и выше. Мальчики – «4»- 4 - 6; «5»- 7 и выше.				

		Прыжки в высоту, метание малого мяча на дальность, «Футбол»	№95-96	Обучающий	Техника равномерного бега, метания малого мяча. Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. П/и «Пионербол»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, метать в горизонтальную цель		1) Стоя на одной ноге, притягивание руками согнутой ноги к груди; 2) стоя на одной ноге, притягивание согнутой назад ноги к ягодице; 3) взмахи прямой ногой вперёд и назад.	
	6-минутный бег, прыжок в высоту.	Обучающий Контрольный	№97-98	Обучающий Контрольный	Техника прыжка в высоту, бег со сменной лидера, преодоление препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств, координации прыгучести	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, выполнять технику прыжка в высоту	КУ. Бег 1000м: Девочки – «5» - 5.17 и ниже; «4» - 5.56 - 5.18; Мальчики – «5» - 4.34 и ниже; «4» - 5.11 – 4.35;		
		Контрольный	№ 99-100	Контрольный	Техника прыжка в высоту. Метание малого мяча с разбега. Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, выполнять технику прыжка в	КУ. Прыжок в длину с места: Девочки – «5» -151 и	Возрожденные современные	х

			№101 -102		прыгучести, координации, скоростно- силовых качеств. Спортивная игра «Футбол»	высоту	выше; «4» - 140-150; Мальчики – «5» 161 и выше; «4» - 140-160;	олимпийски х игр.	
--	--	--	--------------	--	--	--------	---	----------------------	--

## Система оценивания планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

### Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия.

### По выполнению учебного норматива

«5» баллов - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» балла - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» балла - двигательное действие норматива не выполнено

Таблица 1

Уровень выполнения двигательного действия по техническим показателям

№	Техническое действие, физическое упражнение	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Кувырок вперёд				
	балл	2	3	4	5

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» **баллов** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» **балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» **балла** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» **балла** - двигательное действие не выполнено.

**Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:**

- **метод наблюдения.** Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- **вызов.** Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- **упражнения.** Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- **комбинированный.** Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Таблица 2

Уровень сформированности универсальных учебных действий

№	УУД	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Коммуникативные				
	баллы	2	3	4	5
	Регулятивные				
	баллы	2	3	4	5
	Познавательные				
	балл	2	3	4	5

**По уровню сформированности УУД**

«5» **баллов** выставляется за сформированные УУД

«4» **балла** ставится за УУД, в которых содержатся небольшие неточности и незначительные погрешности.

«3» **балла** получает за УУД, в которых имеются пробелы, нет умения использовать их в своем опыте.



«2» балла выставляется за отсутствие каких - либо метапредметных результатов.

На основе отмеченных показателей учителям рекомендуется применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов (+1), за *личные достижения обучающихся, активную работу на уроках физической культуры, привлечение обучающихся к занятиям физической культурой во внеурочное время, участие в соревнованиях всех уровней.*

#### ***Методические советы учителю физической культуры.***

1. Необходимо знать учителю физической культуры, что жесткими рамками нормативов у многих учеников можно убить желание заниматься физкультурой вообще.

2. Четко поставить оценку по нормативам можно только *на уроках легкой атлетики* (бег на различные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, метания и др.)

3. Смотреть динамику роста результатов, если динамика положительная, то и оценка высокая.

4. **Оценка** по физкультуре складывается из знаний теории и практических навыков. Если ребенок получил «2» или «3» за практику, то у него есть возможность набрать баллы за теорию. Средняя оценка и будет выставлена.

5. Если даже нормативы сданы не очень хорошо, то всегда есть шанс получить *за другие виды деятельности* отличную оценку.

6. Во время оценивания необходимо осуществлять индивидуальный подход, то есть **создавать** для ученика условия, которые отвечают особенностям его развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья.