

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура для 6го класса» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2016.

Согласно учебному плану МБОУ Захаровской СОШ на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Рабочая программа реализуется через УМК:

- учебник А.П. Матвеев. 5-е издание-М: Просвещение, 2016-112с

### **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

#### **Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса:**

##### **Предметные результаты.**

##### ***Обучающиеся научатся:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- измерять физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развивать навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнения;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Получат возможность научиться:***

- способам профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- основам организации и проведения занятий;
- культуре общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- знать, как разрешать спорные ситуации на занятиях и соревнованиях;

- планировать режим дня, обеспечив оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- готовить спортивный инвентарь и одежду к занятиям и соревнованиям;
- сохранять правильную осанку;
- обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания.

### **Метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

#### **Метапредметные результаты.**

##### **Познавательные УУД:**

###### ***Обучающийся научится:***

- выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;
- понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, добывать новые знания;
- слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.

###### ***Получит возможность научиться:***

- осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества;
- применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафетах, развивающих скоростные и координационные качества.

## **Регулятивные УУД:**

### ***Обучающийся научится:***

- видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;
- контролировать свою деятельность по результату;
- проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, формировать операционный опыт.

### ***Получит возможность научиться:***

- осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, оценивать результаты своей работы;
- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять игровой и пошаговый контроль.

## **Коммуникативные УУД:**

### ***Обучающийся научится:***

- слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю; адекватно реагировать на замечания; корректировать свои действия;

### ***Получит возможность научиться:***

- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.

### **Личностные результаты.**

#### ***У обучающегося будут сформированы навыки:***

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владения знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владения знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- управления своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивными соревнованиями.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- осуществления поиска информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета:**

### ***Раздел «Знания о физической культуре» ( в процессе уроков)***

- Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России.
- Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Первая помощь при травмах.
- Физическая культура человека.

### ***Раздел «Способы двигательной деятельности» ( в процессе уроков)***

- 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.

### ***Раздел «Физическое совершенствование» ( в процессе уроков)***

- 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.

### ***Гимнастика с основами акробатики (14 часов).***

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки (опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь).
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или перевернутой гимнастической скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

### ***Легкая атлетика (24 часа).***

- 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 трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.



**Лыжная подготовка (12 часов).**

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

**Спортивные игры (18 часов).**

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

Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе уроков).

Общефизическая подготовка.

**Раздел 3. Тематическое планирование.**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Общее количество часов на изучение по программе</b>	<b>Общее количество часов на изучение по плану</b>	<b>Количество контрольных тестов</b>
1.	Знания о физической культуре.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.	
2.	Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.	
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.	
4.	Легкая атлетика.	33	24	13
5.	Гимнастика с основами акробатики.	18	14	2
6.	Лыжная подготовка.	12	12	

7.	Спортивные игры.	39	18	
8.	Общее количество часов.	102	68	

### Контрольные тесты.

Упражнения/оценки	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30м,с	5,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3на10 м	8,4 и меньше	8,5-8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1мин	115 и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	104-85	84 и меньше
Подтягивание (девочки из виса лежа, мальчики из виса) кол-во раз	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30с	17 и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19-15	14 и меньше	28 и больше	27-21	20 и меньше

### Контрольные упражнения.

Упражнения/оценки	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м,с.	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 и больше
Бег 300м, с.	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 и больше
Бег 1000м, мин, с.	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
Бег 1500м, мин, с.	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,16 и больше

Прыжок в длину с разбега, см.	330 и больше	329-231	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
Прыжок в высоту, см.	110 и больше	109-90	89 и меньше	115 и больше	114-95	94 и меньше
Метание мяча, м.	23 и больше	22-16	15 и меньше	38 и больше	37-23	22 и меньше

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование

6-А класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
<b>Легкая атлетика 16ч.</b>					
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1			
2.	Тестирование бега на 30м. и челночного бега 3на10м.	1			
3.	Тестирование бега на 60 и 300м.	1			
4.	Техника старта с опорой на одну руку.	1			
5.	Техника метания мяча на дальность.	1			
6.	Тестирование метания на дальность.	1			
7.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1			
8.	Техника прыжка в длину с разбега.	1			
9.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1			
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
11.	Тестирование бега на 1000м.	1			
12.	Тестирование прыжка в длину с места.	1			
13.	Броски малого мяча на точность.	1			
14.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
15.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			
16.	Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1			
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14ч.</b>					
17.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1			
18.	Строевые упражнения и акробатические комбинации.	1			

19.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
20.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
21.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
22.	Знакомство с брусьями.	1			
23.	Упражнения на брусьях.	1			
24.	Комбинации на брусьях.	1			
25.	Контрольный урок по теме «Брусья»	1			
26.	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	1			
27.	Опорный прыжок.	1			
28.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1			
29.	Тестирование подтягивания.	1			
30.	Тестирование подъёма туловища из положения, лежа и определение силы кисти.	1			
<b>Лыжная подготовка 12ч.</b>					
31.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.	1			
32.	Одновременный бесшажный ход.	1			
33.	Одновременный одношажный ход.	1			
34.	Чередование различных лыжных ходов.	1			
35.	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1			
36.	Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах.	1			
37.	Торможение и поворот «упором».	1			
38.	Преодоление небольших трамплинов.	1			
39.	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1			
40.	Прохождение дистанции 2км.	1			
41.	Прохождение дистанции 3км.	1			
42.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1			
<b>Спортивные игры 18ч.</b>					
43.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1			
44.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача.	1			

45.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.	1			
46.	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения.	1			
47.	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1			
48.	Волейбол. Тактические действия.	1			
49.	Волейбол. Игра по правилам.	1			
50.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1			
51.	Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1			
52.	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	1			
53.	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.	1			
54.	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	1			
55.	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1			
56.	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	1			
57.	Баскетбол. Тактические действия.	1			
58.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
59.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
60.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1			
	<b>Легкая атлетика 8ч.</b>				
61.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование прыжка в длину с места.	1			
62.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1			
63.	Тестирование бега на 30м и челночного бега 3на10м.	1			
64.	Тестирование бега на 60м.	1			
65.	Тестирование метания мяча на дальность.	1			
66.	Тестирование бега на 300м.	1			
67.	Тестирование бега на 1000м.	1			
68.	Тестирование бега на 1500м.	1			
	<b>Итого: 68ч.</b>				



Приложение 2.

Календарно-тематическое планирование

6-Б класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
	<b>Легкая атлетика 16ч.</b>				
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1			
2.	Тестирование бега на 30м. и челночного бега 3на10м.	1			
3.	Тестирование бега на 60 и 300м.	1			
4.	Техника старта с опорой на одну руку.	1			
5.	Техника метания мяча на дальность.	1			
6.	Тестирование метания на дальность.	1			
7.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1			
8.	Техника прыжка в длину с разбега.	1			
9.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1			
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
11.	Тестирование бега на 1000м.	1			
12.	Тестирование прыжка в длину с места.	1			
13.	Броски малого мяча на точность.	1			
14.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
15.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			
16.	Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1			
	<b>Гимнастика с элементами акробатики 14ч.</b>				



17.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1			
18.	Строевые упражнения и акробатические комбинации.	1			
19.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
20.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
21.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
22.	Знакомство с брусьями.	1			
23.	Упражнения на брусьях.	1			
24.	Комбинации на брусьях.	1			
25.	Контрольный урок по теме «Брусья»	1			
26.	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	1			
27.	Опорный прыжок.	1			
28.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1			
29.	Тестирование подтягивания.	1			
30.	Тестирование подъёма туловища из положения, лежа и определение силы кисти.	1			
<b>Лыжная подготовка 12ч.</b>					
31.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.	1			
32.	Одновременный бесшажный ход.	1			
33.	Одновременный одношажный ход.	1			
34.	Чередование различных лыжных ходов.	1			
35.	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1			
36.	Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах.	1			
37.	Торможение и поворот «упором».	1			
38.	Преодоление небольших трамплинов.	1			
39.	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1			
40.	Прохождение дистанции 2км.	1			
41.	Прохождение дистанции 3км.	1			
42.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1			
<b>Спортивные игры 18ч.</b>					
43.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	1			

	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.				
44.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача.	1			
45.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.	1			
46.	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения.	1			
47.	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1			
48.	Волейбол. Тактические действия.	1			
49.	Волейбол. Игра по правилам.	1			
50.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1			
51.	Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1			
52.	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	1			
53.	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.	1			
54.	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	1			
55.	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1			
56.	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	1			
57.	Баскетбол. Тактические действия.	1			
58.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
59.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
60.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1			
	<b>Легкая атлетика 8ч.</b>				
61.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование прыжка в длину с места.	1			
62.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1			
63.	Тестирование бега на 30м и челночного бега 3на10м.	1			
64.	Тестирование бега на 60м.	1			
65.	Тестирование метания мяча на дальность.	1			
66.	Тестирование бега на 300м.	1			
67.	Тестирование бега на 1000м.	1			

68.	Тестирование бега на 1500м.	1			
	Итого: 68ч.				