

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
с углубленным изучением математики и английского языка
«Школа дизайна «Точка» г. Перми**

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.

ПРИНЯТА
Научно-методическим советом
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
«Школа дизайна «Точка»
А.А. Деменева

«31» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» 6 класс
на 2017 - 2018 учебный год**

Разработчики:
Титова Л.А., Титов И.П.
учителя
Физической культуры

Составлена на основе
программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича 2009

Пермь, 2017г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов разработана на основе следующих документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании»;
2. Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
3. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
4. Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
5. ФГОС основного общего образования
6. «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

Задачи программы:

7. Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
8. Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
9. Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-9 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на рода России;
2. знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
3. усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
4. воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
5. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и само образованию;
6. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
7. 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;
8. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 9. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 10. участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 11. 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;
 12. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 13. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
 14. усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 15. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

1. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
2. 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;
3. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. 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;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
9. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

1. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
2. владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. 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:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. 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;

3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
4. освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
5. обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
6. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
7. 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;
8. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
9. 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 физической культуры:

1. 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 закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. 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, вести дневник самонаблюдения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

1. содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. 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);
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 5–9 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол). Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку в данном планировании переданы на кроссовую подготовку, а элементы единоборств (6 часов в 7 классах и 9 часов в 8–9 классах) переданы на раздел легкой атлетики.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом:

- 5–6 классы: обучать игре русская лапта и элементам игры в волейбол, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры – баскетбол;
- 7–9 классы: элементы атлетической и ритмической гимнастики и спортивной игры – волейбол.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости,

силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12
	Прыжок в длину с места, см	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Условные обозначения в рабочих планах-графиках распределения учебного материала.

О – Обучение новым упражнениям;

С – совершенствование пройденного материала;

К – контроль учета умений и навыков;

+ – развитие физических качеств, прохождение учебного материала.

**Распределение
сетки часов на разделы учебной программы
по физической культуре для учащихся 6 классов
(3 урока в неделю)**

Раздел учебной программы	Элементы обязательного минимума содержания образования	
1	2	
I. Основы знаний о физической культуре и межпредметные связи	1. Техника безопасности при занятиях. 2. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. 3. Тестирование физической подготовленности. 4. Страховка и помощь во время занятий. 5. Общая и специальная физподготовка. 6. Терминология тактики нападения и защиты в баскетболе и волейболе. 7. Оздоровительная направленность закаливания, закаливающие процедуры. 8. Принципы создания простейших спортивных площадок и сооружений. 9. Связь физкультуры с другими предметами	В процессе уроков и по ходу
II. Развитие двигательных способностей: а) силовых; б) быстроты; в) скоростно-силовых; г) выносливости; д) гибкости; е) координации и ловкости	Развитие основных физических качеств проводится в процессе проведения уроков	

III. Решение воспитательных задач на уроке	Воспитывать добросовестное отношение к труду, организаторские качества, умения руководить и подчиняться, интерес к работе, внутреннюю дисциплинированность, аккуратность; обучать приемам и методам работы над собой	В процессе уроков
Итого по разделу		
IV. Легкая атлетика	Работа по обучению технике бега, прыжков, метания	
V. Кроссовая подготовка	Содействовать развитию общей выносливости, учить бегу с преодолением препятствий и пробеганию отрезков дистанции с различной скоростью	

Окончание табл.

1	2	3
VI. Гимнастика с элементами акробатики	Обучать технике гимнастических и акробатических упражнений	12
VII. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов тактики игры	20
VIII. Русская лапта	Овладевать техническими и тактическими действиями игры	7
IX. Общеразвивающие упражнения	На месте и в движении, в парах, у гимнастической стенки, с предметами и без предметов, стилизованно оформленные упражнения	7
X. Строевые упражнения	На месте и в движении	3
Итого по разделу		68
Всего часов		102

Годовой план-график прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 6 классов

Задачи:

1. Образовательные: осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; осваивать и совершенствовать технику двигательных действий базовых видов спорта; содействовать организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с общеукрепляющей и обучающей направленностью.

2. Оздоровительные: развивать функциональные возможности организма, основные физические качества; оказывать разностороннее

воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей и укрепление здоровья.

3. Воспитательные: воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни, внутреннюю дисциплинированность, аккуратность.

Разделы программы	Часы	Четверти								
		I	II							
		Номер уроков								
		1–11	12–18	19–27	28–45	46–48	49–60	61–78	79–87	
I. Базовая часть	75									
1. Основы знаний		В процессе урока								
2. Легкая атлетика	21	11								
3. Кроссовая подготовка	18			9						9
4. Гимнастика с элементами акробатики	18				18					
5. Баскетбол	18							18		
II. Вариативная часть	27									
1. Русская лапта	12		7							
2. Волейбол	15					3	12			
Сетка часов	102	27			21		30			24

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 12 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень				
				Мальчики			девочки	
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1—5,5 5,8—5,4 5,6—5,2 5,5—5,1 5,3—4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,3 6,2 6,1 6,0	6,3—5,7 6,2—5,5 6,0—5,4 5,9—5,4 5,8—5,3
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3—8,8 9,0—8,6 9,0—8,6 8,7—8,3 8,4—8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7—9,3 9,6—9,1 9,5—9,0 9,4—9,0 9,3—8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160—180 165—180 170—190 180—195 190—205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150—175 155—175 160—180 160—180 165—185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14	900 и менее 950 1000	1000— 1100 1100— 1200	1300 и выше 1350 1400	700 и ниже 750 800	850—1000 900—1050 950—1100 1000—1150

			15	1050 1100	1150— 1250 1200— 1300 1250— 1350	1450 1500	850 900	1050—1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10		
		на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень со ответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире

привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения учащегося в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2, 1)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких	Движение или отдельные его элементы выполнены с допущением более двух значительных или

уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	ошибок.	ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	
---	---------	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельную деятельность в заданных пунктах.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2011

Учебники:

Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Рабочий план-график распределения учебного материала для учащихся 6 классов на I четверть

Содержание учебного материала	Легкая атлетика											Русская лапта											Кроссовая подготовка
		Номер а уроков	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
I. Основы знаний о физической культуре																							
1. Техника безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе	+											+							+				
2. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма		+	+																				
3. Название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники				+			+		+				+			+					+		
4. Тестирование физической подготовленности						+																	
II. Межпредметные связи																							
1. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных активов	+																						
2. Измерение длины, скорости и времени					+			+													+		
3. Причины утомления																							
4. Из чего состоит воздух?															+								
5. Как воздух проводит тепло? Ветер																+							
6. Понятие: угол (прямой, острый, тупой)													+										

Продолжение табл.

Содержание учебного материала	Легкая атлетика											Русская лапта											Кроссовая подготовка
		Номер а уроков	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
III. Строевые упражнения																							
1. Повороты на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2. Перестроение из одной шеренги в две			+				+		+						+						+		
IV. Легкая атлетика																							
1. Овладение техникой спринтерского бега:																							
– высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 40 метров;	О	С							С														
– бег с ускорением 3–4 × 30–50 метров;			С					С															
– скоростной бег до 50 метров (2–3 серии);																							
– бег со старта в гору 3–4 × 20–30 метров;				С		С																	
– бег на результат 60 метров									К														
2. Овладение техникой длительного бега:																							
– бег в равномерном темпе до 15 мин;			С	С	С		С		С														
– переменный бег на отрезках 100–200 м;										С													
– бег на 1200 метров									С														
3. Упражнения для совершенствования техники в беге:																							
– бег высоко поднимая колени 2–3 × 20 м;			С						С														
– бег прыжками 2–3 × 20 м;						С																	

Продолжение табл.

Содержание	Легкая атлетика											Русская лапта											Кроссовая подготовка
------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------

учебного материала	атлетика											лапта							подготовка		
	Но ме ра у ро ков																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
– бег с забрасыванием голени 2–4 × 20 м;			С																		
– семенящий бег 2–4 × 20 м;		С			С																
– бег с ускорением, пробежки по виражу и по прямой 3–5 × 30–50 м			С				С														
4. Овладение техникой прыжка в длину:																					
– прыжки в длину с 5–7 беговых шагов;			О	С																	
– то же, преодолевая планку (или барьер) на высоте 40–60 см;				О	С																
– прыжки в длину с 7–9 шагов разбега;				О	О	С	С	С	К												
– упражнения для улучшения прыгучести:																					
а) прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);			+			+															
б) повторные подпрыгивания и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;				+			+														
в) прыжки в высоту с прямого разбега;					+			+													
г) прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки и т. д. рукой, головой			+			+															
4. Овладение техникой прыжка в высоту:																					
– прыжки с 3 шагов разбега через планку на взлет с бокового разбега 30–35°;					О	С															

Продолжение табл.

Содержание учебного материала	Легкая атлетика											Русская лапта							Кроссовая подготовка		
	Но ме ра у ро ков																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
– прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3–5 шагов разбега;						О	С	С	С	К											
– улучшение прыгучести и выносливости в прыжках:																					
а) прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но прыжки на скамью высотой 20–40 см)						+	+	+	+	+											
6. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:																					
– метание с места на дальность отскока от стены;							О	С													
– метание на заданное расстояние								О	С	С											
– метание на дальность в коридор 5–6 м;																					
– метание в горизонтальную и вертикальную цели (1 × 1) с расстояния 8–10 м;							О	С	С												
– метание с 4–5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние								О	С	С	К										
V. Русская лапта																					
1. Удары по мячу с набрасывания партнером												О	О	С	С	С	С				
2. Ускорения и пробежки												С	С	С	С	С	С				
3. Ловля мяча с лёта													О	О	С	С	С				
4. Броски малого мяча по движущейся цели												О	О	С	С	С	С				

Продолжение табл.

Содержание учебного материала	Легкая атлетика											Русская лапта							Кроссовая подготовка		
	Но ме ра у ро ков																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
5. Учебная игра													О	С	С	С	С				

	Номер уроков																	
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
– парные упражнения на сопротивление;								+	+					+				
– лазанье по наклонному и горизонтальному канату в висячем положении, в висячем положении пятками или подколенками;			+		+			+			+							
– лазанье по вертикальному канату, шесту, гимнастической лестнице;													+	+	+	+	+	+
– подтягивание из виса и из виса лежа;	+	+		+		+		+		+		+	+		+		+	
– упражнения в висах и упорах;							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
– упражнения с гантелями и набивными мячами			+	+			+	+		+			+		+			
3. Скоростные и скоростно-силовые способности:																		
– бег на месте в максимально быстром темпе с опорой руками о снаряд (в упоре стоя);					+				+					+				+
– из различных исходных положений движения согнутыми и прямыми руками (однонаправленные, разнонаправленные, одновременные и поочередные);		+		+			+				+				+			
– опорные прыжки;											+	+	+	+	+	+	+	+
– прыжки со скакалкой;					+	+			+				+					+
– броски набивного мяча			+					+		+			+		+			

Продолжение табл.

Содержание учебного материала	Гимнастика с элементами акробатики																	
	Номер уроков																	
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
4. Гибкость:																		
– выкруты в плечевых суставах, держа в руках палку или скакалку (вначале медленно, затем взмахом);		+					+				+					+		
– из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола;	+	+		+		+					+							+
– упражнения с предметами;																		
– общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Ловкость:																		
– опорный прыжок с дополнительным поворотом перед приземлением;												+		+		+		
– прыжок в длину с места стоя спиной к направлению прыжка;			+					+		+								+
– гимнастические эстафеты и подвижные игры				+			+		+				+		+	+		
VII. Задачи воспитания																		
1. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу;												+	+	+	+	+	+	+
2. Воспитывать интерес к работе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
VIII. Общеразвивающие упражнения																		
– на месте;	+	+														+		

Продолжение табл.

Содержание учебного материала	Гимнастика с элементами акробатики																	
	Номер уроков																	
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
– в движении;			+	+												+		+
– в парах;								+	+				+					

	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
4. Овладение техникой бросков мяча:																								
– бросок одной и двумя руками с места;																	О	С	С	С	С	С	С	С
– бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения;																		О	О	С	С	С	С	
– бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60 м) в движении после ловли от партнера																				О	О	С	С	
5. Освоение и совершенствование индивидуальной техники защиты:																						О	С	
– вырывание и выбивание мяча																						О	С	
6. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:																								
– комбинация из освоенных элементов:																								
а) техники перемещений и владения мячом;																							С	
б) ловля, передача, ведение, бросок																								
7. Освоение тактики игры:																								
– тактики свободного нападения;																				О	С	С	С	
– позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков;																				О	С	С	С	
– нападение быстрым прорывом (1:0);																					О	С	С	
– взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»																						О	С	

Продолжение табл.

Содержание учебного материала	Волейбол												Баскетбол												
	Номер	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:																									
– учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола;														С	С	С		С	С	С				С	
– игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3																	С	С				С	С		
VI. Развитие двигательных качеств																									
1. Координационные способности:																									
– броски набивного мяча через голову в парах;																									
– прыжки через скакалку (скакалка сложена вдвое) круговое ее вращение в приседе;	+	+																							
– челночный бег (на отрезке 10 м по 3–4 раза);				+					+								+								
– передача мяча сверху двумя руками (встречная передача мяча в прыжке);					+	+		+			+														
– бег с изменением направления и скорости;			+					+			+			+	+					+					
– метание мяча в цель различными мячами							+										+						+		
2. Скоростные и скоростно-силовые способности:																									
– бег с ускорением 3–7 м × 10–20 м;					+						+						+				+				
– ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7–10 с;															+		+				+			+	

Продолжение табл.

Содержание учебного материала	Волейбол												Баскетбол											
	Номер	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
– прыжки вверх из упора присев – на максимальную высоту;				+						+		+						+						
– прыжки, подтягивая колени к груди;	+										+												+	
– выполнение рывков из различных исходных положений (спиной вперед,					+		+			+						+					+			

Содержание учебного материала	Кроссовая											Русская											Легкая										
	подготовка											лапта											атлетика										
	Номер																																
	уроков																																
	в																																
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98													
б) прыжки в длину с места толчком двух ног;																	+		+	+													
в) повторение ранее пройденных упражнений (см. I четверть)																	+	+	+	+													
5. Владеть техникой прыжка в высоту:																																	
– с 1–3 беговых шагов бокового разбега прыжок через планку упрощенным «перешагиванием»;																					C	C	C										
– с 1–3 беговых шагов бокового разбега прыжок, наклонив туловище к толчковой ноге и опустив руки вниз (сочетанием этих движений добиваются поднимания таза еще выше над планкой и быстрого перенесения его с толчковой ногой);																					C	C	C										
– прыжки в высоту с 3–5 шагов разбега;																						C	C										
– упражнения, подводящие к овладению техникой прыжка в высоту с разбега:																																	
а) махом ноги прыжок с приземлением на толчковую ногу;																							+	+									
б) прыжки через планку, установленную на легко преодолимой высоте. Упр. выполнять с прямого и бокового разбега с приземлением на толчковую ногу																									+								

Продолжение табл.

Содержание учебного материала	Кроссовая											Русская											Легкая										
	подготовка											лапта											атлетика										
	Номер																																
	уроков																																
	в																																
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98													
6. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:																																	
– метание с места;																							C	C									
– метание с 3–5 шагов на дальность в коридор 5–6 м;																								C									
– метание в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 8–10 м;																							C	C	C								
– метание с 4–5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние;																																	
– упражнения для развития силы применительно к метанию мяча:																																	
а) имитация разгибания в финальном усилии (ног, туловища, рук) с отягощением в руках;																								+	+								
б) метание двумя руками из-за головы с места и с ходьбы (камней, набивных мячей)																									+	+							
VIII. Развитие двигательных качеств																																	
1. Общая и специальная выносливость:																																	
– кросс в равномерном темпе до 20 мин, в переменном темпе до 12 мин;					+				+																								
– в переменном темпе до 12 минут;									+														+										
– переменный бег на отрезках 70–90 м с повышенной скоростью (в 1/2–3/4 интенсивности) – 5–6 раз;																								+									

Продолжение табл.

Содержание учебного материала	Кроссовая											Русская											Легкая										
	подготовка											лапта											атлетика										
	Номер																																
	уроков																																
	в																																

