



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия №2

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО  
протокол №1  
от «29» августа 2024 г.  
руководитель МО  
 И.В. Баева

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель  
директора по УВР  
от «30» августа 2024 г.  
 Т.Г. Рябенко

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ гимназии № 2  
от «31» августа 2024 г.  
 И.В. Лемешева



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
(название предмета, курса)

для 6 -х классов

Короткая С. А, Боброва АА, Баева И.В.

учителя физической культуры

учебный год 2024-2025 г.

**Образовательная область:** Физическая культура

**Предмет:** «Физическая культура»

**Год:** 2024-2025 г.

**Класс:** 6

**Программа:** Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9-х классов, ОО г. Москва, 2023 г.

**Количество часов:** в год 68 часов, 2 часа в неделю.

**Составитель:** Короткая С.А., Боброва А.А., Баева И.В.

#### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 6-х классах составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой основного общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов, г. Москва, 2023 г., направлена на реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 г. №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ОО), Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в ОО РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г). Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 п. 19.5 ФГОС ОО («Примерная программа воспитания» ФЗ 273 п.12.1, протокол УМО от 02.06.2020), инструктивно-методического письма об организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в 2024-2025 учебном году.

При составлении рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» в 6-х классах руководствовались Приказом №117 от 22.02.2023 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом Минспорта России от 11.01.2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом №146 от 09.12.2021 г «О внесении изменений в отдельные приказы Минспорта России по вопросу награждения золотым знаком отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативных испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) Минспорта Российской Федерации от 29.05.2023 г.

В учебном плане МБОУ гимназии №2 на реализацию рабочей программы по физической культуре в 6-х классах выделяется 68 часов в год.

Реализация программы предполагает деятельностный подход как ведущий принцип организации урока и развития интеллектуального потенциала гимназистов. Цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## Учебно-методическое обеспечение

Классы	Учебная программа	Учебники (название, автор)	Методические материалы для учителя (методические рекомендации, пособия)	Учебно-методические материалы для учащихся Электронные цифровые образовательные ресурсы
6 класс	Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9-х классов, ОО г. Москва, 2023 г.	Учебник: А.П. Матвеев Физическая культура 6-7 классы. Москва «Просвещение», 2020г.	Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-9 классы автор: Матвеев А. П., 2023 г. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5—9 классы. 2021 г. ГТО Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Нормативы испытаний (тестов) ВФСК (ГТО) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре. <a href="http://school-collection.edu.ru">Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school-collection.edu.ru)</a> <a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="http://learningapps.org">LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений</a> <a href="http://yaklass.ru">ЯКласс (yaklass.ru)</a>	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Учебник А.П. Матвеев «Физическая культура»,6- 7 класс <a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="http://learningapps.org">LearningApps.org</a> - создание мультимедийных интерактивных упражнений <a href="http://yaklass.ru">Я Класс (yaklass.ru)</a>

## I. Содержание учебного предмета (курса) «Физическая культура».

**Знания о физической культуре.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.**

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

#### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (лазание по гимнастической стенке), мальчики.

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

#### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

#### **Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

#### **Модуль «Спорт».**

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

#### **Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».**

##### **Развитие силовых способностей.**

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

### **Развитие скоростных способностей.**

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

### **Развитие выносливости.**

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

### **Развитие координации движений.**

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

### **Развитие гибкости.**

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

### **Упражнения культурно-этнической направленности.**

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта. Специальная физическая подготовка.

### **Модуль «Гимнастика».**

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

#### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

#### **Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением

вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувьрки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

При планировании учебного материала рабочей программы «Физическая культура», в разделе «Физическое совершенствование» часы раздела «Плавание» из-за отсутствия плавательного бассейна распределены на спортивные игры.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса) «Физическая культура».**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:



характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (лазание по гимнастической стенке), (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Приложение 3

### III. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ п/п	Название раздела, темы, блока	Кол-во часов	Элементы содержания	Тип урока	Вид контроля	Основные виды учебной деятельности	Дата по плану	Дата по факту
1	Знание о физической культуре. Водный инструктаж по ТБ и ПП. Знания о физической культуре.	1	Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Цели и задачи современного олимпийского движения. Успехи	Формирование новых знаний	Тематический	Характеризуют основные цели и задачи олимпийского движения. Раскрывают гуманистическую направленность. Приводят примеры выдающихся спортсменов современных олимпийских игр.	1	

			российских спортсменов в Олимпийских играх.					
2	Модуль легкая атлетика. Первичный инструктаж на рабочем месте. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.	1	Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения учащихся на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ и ПП по л/атлетике. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Вводный	Предварительный	Соблюдают требования по ТБ и ПП., выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях ФК. и своевременно их устраняют. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений.	1	
3	Модуль легкая атлетика. Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м, прыжок в длину с места (тест)	Комбинированный	Предварительный	Организуют свою деятельность с учетом правил безопасности. Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности. Характеризуют величину нагрузки по показателю ЧСС, измеряют ее разными способами. Проявляют умение максимально проявлять физические способности.	2	
4	Модуль. Прикладно ориентированная физическая культура (ГТО). Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО».	1	Содержание комплекса. Знакомство с нормативами 3 ступени ВФСК «ГТО». Предварительное тестирование	Тренировочный	Предварительный	Соблюдают требования по ТБ и ПП. Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности. Знают содержание комплекса ВФСК «ГТО». Выполняют упражнения комплекса.	2	
5	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	Понятие «Физическая подготовка». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров на результат. Бег с ускорением 2 серии по 30 метров. Бег 60 метров на результат.	Контрольный	Оперативный	Осваивают технику беговых упражнений. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Раскрывают понятие «Физическая подготовка». Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	3	
6	Бег на результат 60 метров.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Комбинированный	Оперативный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Выявляют	3	

			Бег на результат 60 метров. Подвижные игры.			и исправляют типичные ошибки техники. Проявляют быстроту и ловкость. Взаимодействуют в игровой деятельности.		
7	Бег с изменением направления и скорости.	1	ОРУ в движении. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег с изменением направления и скорости. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Текущий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Выявляют и исправляют типичные ошибки техники. Проявляют скоростно-силовые способности.	4	
8	Прыжок в длину с места на результат	1	Понятие физическая нагрузка. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Прыжки в длину с места	Комплексный	Оперативный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Выявляют и исправляют типичные ошибки техники. Проявляют быстроту и ловкость. Взаимодействуют в игровой деятельности.	4	
9	Прыжок в длину с разбега	1	Правила закаливание в осеннее время года. ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат.	Контрольный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявляют физические способности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	5	
10	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3x10м.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м. – КДП. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, на оценку. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Контрольный	Текущий	Проявляют ловкость, координацию, скоростные качества при выполнении челночного бега. Проявляют качество выносливости при выполнении бега. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.	5	
11	Бег 1000м. (мальчики) 800м (девочки).	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тренировка в подтягивание на высокой перекладине (м, на низкой перекладине (д). Бег на выносливость.	Комплексный	Оперативный	Проявляют качество выносливости при выполнении бега. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими	6	

						эмоциями. Развивают силовые способности, выносливость.		
12	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Техника безопасности на уроках баскетбола.	1	Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Элементы техники игры в баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами. Наклон вперед из положения сидя(тест).	Комбинированный	Оперативный	Соблюдают требования по ТБ и ПП., выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях ФК и своевременно их устранять. Владеют элементами баскетбола, навыками выполнения упражнений с Б/Б мячом. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями.	6	
13	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Передача мяча со сменой мест в тройке.	Тренировочный	Оперативный	Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Проявляют координацию, ловкость. Выполняют правила игры в баскетбол. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники игры, выявляют и устраняют ошибки.	7	
14	Передачи мяча на месте и в движении	1	Правила игры в баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка двумя шагами, прыжком, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча на месте и в движении. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	Обучение	Текущий	Выполняют упражнения и комплексы с оздоровительной направленностью. Описывают технику игровых действий, приёмов, осваивают их и устраняют типичные ошибки. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники игры. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями	7	
15	Ведение мяча	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол.	Совершенствование	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявляют скоростно-силовые способности.	8	

			<p>Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». Броски одной и двумя руками с места.</p>			<p>Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники игры, выявляют и устраняют ошибки. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.</p>		
16	Броски мяча в кольцо различными способами	1	<p>Строевые упражнения. Ходьба бег с игровыми заданиями. ОРУ на месте. Тест «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» за 30секунд. Броски мяча в кольцо различными способами. Учебная игра «Мини баскетбол».</p>	Комбинированный	Текущий	<p>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявляют скоростно-силовые способности. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники игры, выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.</p>	8	
17	Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол.	1	<p>Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол.</p>	Закрепление	Текущий	<p>Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Проявляют координацию, ловкость. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники игры, выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила безопасности в игре.</p>	9	
18	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол. Стойка игрока, перемещения.	1	<p>Правила ТБ и ПП на уроках спортивных и подвижных игр ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты, игровые упражнения.</p>	Комплексный	Оперативный	<p>Соблюдают правила ТБ. Описывают технику элементов игры в волейбол. Общаются и взаимодействуют в процессе игры. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями</p>	9	
19	Нижняя прямая подача мяча.	1	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p>	Совершенствование	Этапный	<p>Моделируют технику игровых приёмов. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники выявлять и устранять ошибки. Проявляют положительные качества</p>	10	

			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м.			личности и управляют своими эмоциями. Соблюдают правила игры и ТБ.		
20	Верхняя подача мяча в волейболе	1	Правила игры волейбол. ОРУ в парах. Передача мяча над собой и через сетку. Верхняя подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Совершенство	Текущий	Моделируют технику игровых приёмов. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники выявляют и устраняют ошибки. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. Соблюдают правила игры и ТБ.	10	
21	Передачи и приёмы мяча в волейболе	1	Способы самоконтроля. ОРУ со скакалкой. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Прием и передача мяча в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; Игра по упрощенным правилам волейбола.	Закрепление	Оперативный	Моделируют технику и варианты различных способов бега. Демонстрируют технику упражнений волейбола. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Общаются и взаимодействуют в процессе игры	11	
22	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики</i> Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силе.	1	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках гимнастики. Строевые упражнения(повторение программы 5 класса). ОРУ со скамейками. Упражнения на гибкость. Кувырок вперед, назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.	Комплексный	Предварительный	Соблюдают требования по ТБ и ПП., выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях ФК и своевременно их устраняют. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений. Знают и различают строевые команды, чётко выполняют строевые приемы.	11	
23	Акробатические упражнения.	1	Подготовка мест занятий. ОРУ на месте. Кувырок вперед, назад. Два-три кувырка вперед (назад) слитно. Стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на	Обучение	Текущий	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические	12	

			высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.			комбинации из числа разученных упражнений. Проявляют силовые способности, гибкость.		
24	Комбинация акробатических упражнений.	1	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки через длинную скакалку. Малоподвижная игра.	Тренировочный	Предварительный	Выполняют акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Описывают технику гимнастических упражнений. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в игре.	12	
25	Упражнения в висах и упорах:	1	Установка и уборка снарядов. ОРУ у гимнастической стенки. Оценка техники акробатических соединений. Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки – вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.	Обучение	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Описывают технику висов и упоров. Проявляют ловкость и координацию. Проявляют положительные качества личности и управлять своими эмоциями. Проявляют силовые способности.	13	
26	Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на осанку с гимнастической палкой. Броски набивного мяча от груди. Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок.	Тренировочный	Оперативный	Формируют правильную осанку. Осваивают и выполняют упражнения с различной оздоровительной направленностью. Проявляют силовые способности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в игре. Развивают гибкость, координацию, силу.	13	
27	Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	1	ОРУ в парах. Упражнения на бревне: сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	Комбинированный	Текущий	Демонстрируют технику строевых упражнений. Проявляют силу, гибкость, ловкость и координацию. Определяют прирост в показателях. Контролируют нагрузку во время занятий.	14	

28	Упражнения на перекладине. Строевые упражнения.	1	Страховка и помощь во время занятий. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис прогнувшись, вис согнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Комбинированный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Демонстрируют правильную технику выполнения строевых упражнений, упражнений на брусьях. Организуют и проводят самостоятельные занятия гимнастикой. Проявляют силовые способности, ловкость и координацию. Контролируют нагрузку во время занятий. Соблюдают технику безопасности.	14	
29	Подтягивания в висе на перекладине	1	Подтягивание в висе на перекладине на результат: М: 9- 7- 4 Д: 15- 11- 6 Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис прогнувшись, вис согнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	тренировочный	текущий	Различают упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Демонстрируют правильную технику выполнения упражнений на перекладине. Проявляют ловкость и координацию. Контролируют нагрузку во время занятий. Соблюдают технику безопасности.	15	
30	Опорный прыжок.	1	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема(гимнастической лестнице). ОРУ с предметами на месте. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря. Развитие скоростно-силовых способностей.	Тренировочный	Текущий	Осваивают и выполняют упражнения с различной оздоровительной направленностью. Описывают технику опорного прыжка ноги врозь. Соблюдают правила техники безопасности.	15	
31	Опорный прыжок.	1	ОРУ со скамейками. Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжок ноги врозь. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Контрольный	Текущий	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её., избегая проявление ошибок. Соблюдают правила безопасности.	16	
32	Гимнастическая полоса препятствий	1	ОРУ на месте и в движении. Танцевальные шаги. ОРУ на гимнастической стенке для формирования гибкости в суставах.	Контрольный	Текущий	Отбирают состав упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Проявляют ловкость,	16	



			Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.			координацию, быстроту, силу при прохождении полосы препятствий. Развивают гибкость.		
33	Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики.	1	Строевые упражнения на 16-32 счета. ОРУ в парах. Соревнование команд в классе. Гимнастические эстафеты.	Игровой	Текущий	Проявляют ловкость, координацию, быстроту, силу при прохождении эстафет. Соблюдают технику безопасности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями.	17	
34	Модуль «Лыжная подготовка». Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника.	1	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках по лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. П/и на развитие физических качеств. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	Вводный, обучение	Текущий	Характеризуют Олимпийское движение в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Выполняют требования по ТБ и ПП. Подбирают одежду и лыжный инвентарь для занятий.	17	
35	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Тренировочный	Оперативный	Соблюдают требования по ТБ и ПП. Осваивают технику передвижения на лыжах, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	18	
36	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1500 км.	1	Прохождение дистанции 1500 м. с применением изученной техники ходов. Подвижные игры «Остановка рывком».	Тренировочный	Оперативный	Осваивают технику передвижения на лыжах, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Развивают выносливость.	18	
37	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Кто за 10 шагов проскользит дальше».	Комплексный	Оперативный	Осваивают технику передвижения на лыжах, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	19	

						передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		
38	Одновременный двухшажный ход	1	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах.	Комплексный	Этапный	Осваивают технику передвижения на лыжах, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	19	
39	Одновременный бесшажный ход.	1	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1.5 км.	Комплексный	Этапный	Осваивают технику передвижения на лыжах, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	20	
40	Подъем «Ёлочкой»	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Подъем «Ёлочкой»	Тренировочный	Оперативный	Осваивают технику передвижения на лыжах, подъема "Ёлочкой", устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Распределять усилия при прохождении дистанции.	20	
41	Спуски, подъёмы, торможения.	1	Оценка техники передвижения на лыжах изученными способами. Техника спусков, подъемов, торможений. Игра «Кто дальше?».	Контрольный	Текущий	Соблюдают требования по ТБ. Демонстрируют технику подъёмов на склон, спусков и торможений. Устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах.	21	
42	«Мы сдаем ГТО»	1	Что такое комплекс ГТО? Основные принципы ГТО. Кто может сдавать комплекс ГТО, как подготовиться к сдаче Комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению требований Комплекса ГТО. Провести анкетирование в классе.	Образовательный-воспитательный	оперативный	Активизируют жизненно важные потребности личности, которые способствуют освоению личностью новых ценностей, выработки на этой основе установок, ценностных ориентаций, социальных потребностей.	21	
43	Прохождение дистанции 2000 м.	1	К.У. Прохождение дистанции 2 км. (девочки, мальчики) М: 14.00; 14.30; 15.00	Контрольный	Текущий	Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	22	

			Д: 14.30; 15.00; 15.30			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Проявляют выносливость.		
44	Торможение и поворот упором.	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений. К.У. техники торможения и поворотов упором. Подвижные игры на лыжах К.У. Прохождение дистанции 3 км – без учёта времени	Комплексный	Текущий	Моделируют технику торможений и поворотов. Устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности	22	
45	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Техника передвижений, остановок.	1	Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи бросков. Игра в мини-баскетбол.	Комбинированный	Тематический	Объясняют эффективность занятий физической культурой. Описывают технику стойки, перемещений, остановки прыжком. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Осваивают правила игры в мини-баскетбол.	23	
46	Техника ведения, мяча, остановок, поворотов (учет)	1	Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи бросков. Игра в мини-баскетбол.	Комбинированный	Текущий	Объясняют эффективность занятий физической культурой. Описывают технику стойки, перемещений, остановки прыжком. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Осваивают правила игры в мини-баскетбол.	23	
47	Техника ведения, ловли и передачи мяча.	1	Знание терминологии баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2 3*3	Комбинированный	Текущий	Демонстрируют технику ведения мяча с изменением направления в игре, технику ловли и передачи мяча. Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Осваивают правила игры в мини-	24	

						баскетбол. Демонстрируют знания терминологии баскетбола.		
48	Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	ОРУ в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Образователь но - тренировочный	Текущий	Описывают технику элементов баскетбола. Выполняют броски мяча в корзину после ведения. Моделируют технику игровых приёмов. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники, выявлять и устранять ошибки. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	24	
49	Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»	1	Комплекс ОРУ. Выполнение тестов ВФСК «ГТО», тренировка двигательных способностей	Тренировочный	Текущий	Определять прирост показателей при выполнении тестов комплекса ВФСК «ГТО». Прогнозировать результаты. Развивать физические качества.	25	
50	Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи	1	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Текущий	Осваивают технику ОРУ. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Играют в волейбол по упрощенным правилам, выполняют правильно технические действия. Общаются и взаимодействуют в процессе игры. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	25	
51	Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи	1	Оценка техники приёма мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Текущий	Осваивают технику ОРУ. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Играют в волейбол по упрощенным правилам, выполняют правильно технические действия. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	26	
52	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Отработка техники	Комбинированный	Текущий	Осваивают технику ОРУ. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Проявляют	26	

			передвижений, остановок, поворотов, стоек. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.			дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Общаются и взаимодействуют в процессе игры. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.		
53	Овладение техникой передвижений, приёмов, передач, верхней прямой подачи.	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам волейбола.	Тренировочный	Текущий	Играют в волейбол по упрощенным правилам, выполняют правильно технические действия. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	27	
54	Комбинации из ранее разученных элементов игры в в/л.	1	Стойка и передвижение игрока. Эстафета. Комбинации из разученных элементов игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Текущий	Играют в волейбол по упрощенным правилам, выполняют правильно технические действия. Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	27	
55	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег.		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Правила поведения и ТБ по л/а. Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, до 30м.; бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз)	Образовательный-тренировочный	оперативный	Организуют свою самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Осваивают технику бега на короткие дистанции, выявляют характерные ошибки в технике. Выполняют спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	28	
56	Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»	1	Комплекс ОРУ. Выполнение тестов ВФСК «ГТО», тренировка двигательных способностей	Тренировочный	Текущий	Определять прирост показателей при выполнении тестов комплекса ВФСК «ГТО». Прогнозировать результаты. Развивать физические качества.	28	
57	Полоса препятствий	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10м. – на результат.	Комбинированный	Текущий	Демонстрируют способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности. Проявляют ловкость и координационные способности в челночном беге. Анализируют и	29	

			Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.			объективно оценивают прирост показателей.		
58	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Броски и толчки набивных мячей. Подвижная игра «Перестрелка».	Тренировочный	Текущий	Демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Выявляют и исправляют типичные ошибки техники. Организуют деятельность с учетом требований безопасности.	29	
59	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов с прямого разбега. Броски и толчки набивных мячей. Подвижная игра «Перестрелка».	Тренировочный	Текущий	Демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Выявляют и исправляют типичные ошибки техники. Организуют деятельность с учетом требований безопасности.	30	
60	Бег 30 метров на результат	1	Закаливание организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров на результат. Гладкий равномерный бег до 1500 м. Подвижные игры по выбору учащихся.	Контрольный	Текущий	Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполняют нормативы физической подготовки в беге на 30м. Определяют прирост показателей в беге. Соблюдают правила безопасности. Объясняют необходимость закаливания для здоровья человека. Знают правила закаливания.	30	
61	Гладкий равномерный бег.	1	ОРУ на месте. Равномерный бег по дистанции 1000м. отдельными стартами(м, д). Подвижные игры по выбору учащихся.	Тренировочный	Текущий	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять ее отличительные особенности от спринтерского бега. Анализировать ошибки и находить способы исправления.	31	

62	Бег 1000 метров на результат	1	ОРУ в движении. Специальные беговые. Бег 1000 метров на результат Игра «Мини-футбол» мальчики. Игра «Русская лапта» девочки.	Контрольный	Этапный	Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности. Определяют прирост показателей в беге на 1000 м. Анализируют и объективно оценивают свои результаты. Соблюдают правила игр, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	31	
63	Метание малого мяча на дальность,	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, в цель с места. Равномерный бег до 15 мин Малоподвижная игра.	Тренировочный	текущий	Демонстрируют вариативное выполнение ОРУ. Демонстрируют правильную технику прыжковых упражнений. Описывают технику метания мяча на дальность, в цель, по движущейся мишени. Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы исправления. Проявляют скоростно - силовые способности. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.	32	
64	Кроссовая подготовка	1	ОРУ. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности с изменением направления.	Самостоятельная деятельность	текущий	Распределяют нагрузку и отдых при выполнении кроссового бега. Демонстрируют способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности .	32	
65	Футбол. Ведение мяча по прямой.	1	Правила поведения и ТБ на уроках футбола. ОРУ в движении. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, «змейкой», между стоек.	Контрольный	Этапный	Демонстрируют вариативное выполнение ОРУ. Используют игру в футбол для организации активного отдыха. Соблюдают правила ТБ, положительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями. Демонстрируют технику и результативность в метании.	33	
66	Техника передачи мяча в разных направлениях в мини-футболе	1	Комплекс ОРУ. Передача мяча в разных направлениях на расстояние. Шестиминутный бег.	Контрольный	Текущий	Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности. Определяют прирост показателей в шестиминутном беге. Анализируют и объективно оценивают свои результаты. Соблюдают правила ТБ.	33	

67	Удар по мячу с разных точек в мини-футболе.	1	Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. в футбол. Бег от 800 до 1000м. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.	Тренировочный	Текущий	Проявляют качество выносливости при выполнении бега. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности. Демонстрируют правильную технику элементов футбола. Соблюдают правила игры.	34	
68	Спортивные игры по выбору учащихся.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Основные правила игры. Спортивная игра по выбору учащихся.	Самостоятельная деятельность	оперативный	Соблюдают правила ТБ при игре в футбол. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.	34	

## Приложение 1

### *Пакет оценочных средств и критерии оценивания по предмету «Физическая культура» в 6-х классах*

Формы контроля: Методами текущей проверки являются наблюдение, опрос, проверочная беседа.

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- основам знаний;
- технике владения двигательными действиями;
- способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;

При выставлении оценки соблюдаются следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику дается возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;
- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с четко сформулированной задачей, поставленной учеником;
- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний о физической культуре

Оценивая знания обучающихся, учитывают их глубину и полноту

Для оценивания знаний могут быть использованы следующие методы:

*Метод опроса* применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация знаний* учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка "5"- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка "4" - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка "3" - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка "2" - выставляется за непонимание материала программы.

Критерии оценки успеваемости за овладение способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность



"5" ("отлично") обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики: может самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

"4" ("хорошо") имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности; организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

"3" ("удовлетворительно") ставится, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

"2" ("неудовлетворительно"), ставится, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости за технику владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

*Метод открытого наблюдения* заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

*Вызов* как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

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

*Суть комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка "5" - двигательное действие или отдельные его элементы выполнено правильно с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с сохранением требуемой структурой движения осанки, в надлежащем ритме. При этом ученик понимает сущность движения, его назначение, умеет разобраться в движении и объяснить, как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником в соответствующих.

Оценка "4" - двигательное действие или отдельные его элементы выполнено правильно с соблюдением основных требований, но недостаточно уверенно, легко, слитно; с хорошей осанкой, в надлежащем ритме и в то же время допущено не более двух незначительных ошибок.

Оценка "3" - двигательное действие или отдельные его элементы выполнено в основном правильно, но с некоторой скованностью движений и неуверенностью, наличием одной или двух значительных ошибок или до четырёх мелких, незначительных.

Оценка "2", - двигательное действие или отдельные его элементы выполнены неправильно, неуверенно, нечетко, допущено более двух значительных ошибок или одна грубая, приводящая к срыву в выполнении самого движения.

Оценивание учащихся подготовительной группы.

Учащихся подготовительной группы оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов и двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценивание учащихся специальной медицинской группы.

Важной стороной учебно-воспитательного процесса учащегося, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности учащихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к учащимся.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи учащегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена учащемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства учащегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Отметка по физической культуре учащимся специальной медицинской группы выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

Учащиеся специальной медицинской группы на основании представленной справки установленного образца (выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Знания о физической культуре " в виде устного опроса или написания рефератов, "практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях.

### Учебные нормативы 6 класс (12 лет )

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Единицы измерения	ОЦЕНКИ					
			мальчики			девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	6,2	5,8	5,5	6,5	6,1	5,8
2	Бег 60 м. с низкого старта	с	11,1	10,2	9,8	11,3	10,7	10,0
3	Бег 500 м.	мин. с.	2,15	2,05	1,55	3,10	2,30	2,15
4	Бег 1000 м.	мин. с.	6,10	5,20	4,40	6,00	5,30	5,10
5	Бег 2000 м.		Без учёта времени					
6	6-минутный бег	м	1500	1300	1200	1300	1100	1000
7	Челночный бег 3 на 10 м.	с	9,9	9,5	8,7	10,8	9,9	9,5
8	Челночный бег 4 на 9 м.	с	11,5	10,5	10,0	11,5	10,7	10,3
9	Прыжки в длину с места	см	145	165	175	140	155	165
10	Прыжки в длину с разбега	см	330	350	370	300	320	340
11	Прыжки в высоту с разбега	см	77	87	97	67	77	87
12	Прыжки на скакалке за 1 мин.	с	60	70	80	70	80	90
13	Прыжки через скакалку за 30 сек	раз	30	40	50	35	45	55
14	Метание мяча с разбега на дальность (150 г)	м	23	25	28	16	23	25
15	Метание мяча в цель, дистанция 6 метр ( 150 г)	м	3	4	6	2	3	5
16	Подтягивание на низкой перекладине	раз	13	17	25	10	13	19
17	Подтягивание на высокой перекладине	раз	4	6	8			
18	Поднимание туловища за 1 мин, руки за головой	раз	30	33	40	26	30	36
19	Поднимание туловища за 30 сек, руки за головой	раз	16	23	28	16	21	26
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	10	15	20	5	10	15
21	Вис на перекладине (сек)	с	16	26	32	10	18	25
22	Наклон туловища вперёд (гибкость) стоя на скамье	+см	+4	+6	+10	+8	+10	+14
23	Наклон туловища вперёд сидя на полу (гибкость)	+см	+4	+6	+10	+8	+10	+14
24	Лыжные гонки 1 км	мин.с	7,70	6,30	6,00	7,30	7,00	6,30

25	Лыжные гонки 2 км	мин.с	14,30	14,00	13,30	15,00	14,30	14,00
26	Лыжные гонки 3 км	мин.с	22,00	20,00	19,00	Без учёта времени		