

**Рабочая программа
по учебному курсу «Физическая культура»
6 класс**

Содержание

Оглавление	Стр.
1. Нормативные, инструктивные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету «Физическая культура»	2
2. Пояснительная записка.	3
2.1 Место курса в учебном плане	4
2.2 Учебно-методический комплекс	8
2.3 Содержание курса.	9
2.4 Содержание национально-регионального компонента 6 класс.	12
2.5 Календарно - тематическое планирование 6 класс.	15
2.6 Контрольно-измерительные материалы по курсу 6 класс	40
2.7 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса	41
2.8 Требования к уровню подготовки учащихся 6 классов	45
2.9 Критерии оценивания работ учащихся.	47

**1. Нормативные, инструктивные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету
«Физическая культура»
Нормативные документы**

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253.
3. О федеральном перечне учебников / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548.
4. Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 г. № 1047.
5. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» / Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550)
6. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067).
7. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290).
8. Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 г. № 729 (Зарегистрирован Минюстом России 15.01.2010 г. № 15987).
9. О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.01.2011 г. № 2 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 08.01.2011 г. № 19739).
10. О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

образовательных учреждениях / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.02.2012 г. № 2 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 08.02.2011 г. № 19739).

11. О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329.
12. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 06.11.2011 г. № 412-ФЗ.
13. О введении третьего часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19.
14. О включении олимпийской тематики в содержание учебных предметов 5-9 классов общеобразовательных учреждений РФ / Письмо Министерства образования и науки РФ от 30.09.2011 г. № 19-247.
15. Об организации олимпийских уроков и олимпийских лекций / Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.03.2011 г. № 19-48.
16. О направлении на апробацию учебных программ по физической культуре для образовательных учреждений / Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.12.2011 г. № 19-336.
17. Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья / Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19.

Региональный уровень

1. Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.
2. Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. № 03/961.
3. Об утверждении Концепции профориентационной работы образовательных организаций Челябинской области на 2014-2015 год / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 05.12.2013 г. № 01/4591.

Школьный уровень

1. Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в образовательного учреждения (утверждено приказом по МБОУ СОШ № 32 г. Озерска);
2. Образовательная программа МБОУ СОШ № 32 г. Озерска на 2014-2015 учебный год;
3. Лях, В. И. Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. -М.,2009.

2. Пояснительная записка.

Рабочая программа для учащихся 6 классов разработана на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) так же применяется к учебной программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. - М: Просвещение, 2009) и полностью соответствует федеральному компоненту государственного стандарта образования.

Физическая культура как систематический предметный курс является базовым, изучаемым по выбору.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентации и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 6 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
 - обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
 - углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

2.1 Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 510 ч): в 6 классе – 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 102 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Универсальные учебные действия.

Личностные результаты.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- Умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

- Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий

физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- Восприятие спортивного совершенствования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Овладение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- Знание по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья, и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- Способность формировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

2.2 Учебно-методический комплекс

- Предмет: Физическая культура.

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

- Образовательная область: физическая культура
- Учреждение: МБОУ СОШ № 32.

Класс	Наименование учебно-методических пособий	Автор, издательство, год
6	Образовательная программа	В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 кл. – М.: Просвещение 2009
	Учебник	В. И. Лях «Физическая культура» 5-7 кл. М. Просвещение, 2014
	Учебно-методические пособия для учителя	Лях, В. И. Физическая культура: 5-9 кл.: тестовой контроль. – М.:, 2009 Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2008

Областным базисным учебным планом общеобразовательных учреждений предусмотрен объем учебной нагрузки, отводимой на изучение регионального компонента содержания образования. Это составляет примерно 10% учебного времени. Сущность регионального подхода заключается в отражении специфических проблем региона в содержании химического образования, использованию краеведческого материала. Включение регионального содержания становится важным средством воспитания и обучения, источником разносторонних знаний о жизни региона и всей страны, широкой ареной применения учащимися полученных знаний и умений на практике.

2.3 Содержание курса.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

В базовую часть включены: Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.), легкая атлетика (21 ч.), лыжная подготовка (18 ч.), спортивные игры (баскетбол, волейбол) (18 ч).

Вариативная часть включает в себя программный материал по разделу: Подвижные игры с региональными и национальными особенностями. По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта (подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Учебники
Базовый	Авторская	6	Физическая культура. 5-7 классы / под ред В. И. Лях, А. А. Зданевич- М.: Просвещение, 2014.
Углубленный	Авторская	6	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. В. И. Лях, А. А. Зданевич- М.:

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Планируемые результаты», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 класса:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		6
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Подвижные игры с региональными и национальными особенностями	15
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта.	12
	Итого	102

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

2.4 Содержание национально-регионального компонента 6 класс.

№ урока	№ НРК	Раздел программы	Содержание НРК
18	1	Региональные и национальные особенности.	Виды спорта, распространенные в нашем городе (л/а, лыжные гонки).
46	2	Региональные и национальные особенности.	Спортсмены Челябинской области.
47	3	Региональные и национальные особенности.	Игровые виды спорта.
48	4	Региональные и национальные особенности.	Правильное питание учащихся. Питьевой режим.
69	5	Региональные и национальные особенности.	Зимние Олимпийские игры. Виды лыжных соревнований.
73	6	Региональные и национальные особенности.	Лучшие волейболисты г. Озёрска.
74	7	Региональные и национальные особенности.	Герой СССР Пилутов П.А.
75	8	Региональные и национальные особенности.	Настоящие лыжники.

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

76	9	Региональные и национальные особенности.	Выдающие гимнасты Челябинской области.
77	10	Региональные и национальные особенности.	Закаливание зимой, гигиена одежды.
78	11	Региональные и национальные особенности.	Горнолыжный спорт и спортсмены.
90	12	Региональные и национальные особенности.	Спортсмены Челябинской области.
91	13	Региональные и национальные особенности.	Биатлонисты Челябинской области.
92	14	Региональные и национальные особенности.	Лучшие баскетболисты города.
102	15	Региональные и национальные особенности.	Виды туризма в нашей области.

Тематическое планирование по предмету физическая культура 6 класс МБОУ СОШ № 32

Учебный материал	Количество часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Легкая атлетика	21	12			9
Гимнастика	18	7	11		
Волейбол	9			6	3
Баскетбол	9	-	-	-	9

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
По выбору учителя, учащихся, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	12	5	3	3	1
Основы знаний	Обзорные лекции в течение урока				
НРК	15	3	7	3	2
Всего:	102	27	21	30	24

Календарно – тематическое планирование

Предмет: **физическая культура**

Классы: 6 а, б.

Количество часов: в неделю – 3 ч, в год – 102 ч.

Четверти	Часы	НРК
1	27	
2	21	
3	30	
4	24	

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

Год - 34	102	15
----------	-----	----

Планирование составлено на основе программы общеобразовательных учреждений. Рекомендовано Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Учебник: под ред. В. И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура» 5 – 7 класс. М: Просвещение, 2014 год.

Учитель: Волкова Е.Д.

2.5 Календарно-тематическое планирование 6 класс. (102 ч.)

1 четверть

№	Тема урока	Элементы содержания	Тип урока	УДД	Националь-	Дата	Д/з	Примечание
---	------------	---------------------	-----------	-----	------------	------	-----	------------

урока					ный региональный компонент	проведе- ния			
						план	фак т		
Легкая атлетика 21 ч. (12 ч)									
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики Бег с высокого старта.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с высокого старта от 15 до 30 м, бег с ускорением 30-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Изучение нового материала.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта				Комплекс №1	Урок проводится в спортзале или на площадке.
2.	Овладение техникой спринтерского бега.	Бег с высокого старта от 15 до 30м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с места. Учет бега на 30 м.	Комплексный урок.	Бег 30 м.: М. – 4,9; 5,4; 6,0. Д. – 5,0; 5,4; 6,2. Уметь: выполнять прыжок в длину с места.				Комплекс №1	Урок проводится на спорт. площадке (если дождь в зале)
3.	Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты.	ОРУ в движении. Подвижные игры: «Перебежки», «Вызов номеров», «Смена сторон», встречные эстафеты. Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр.	Обучающий урок.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом.				Утренняя физическая гимнастика, равномерный бег до 3 минут	То же, что урок №.1
4.	Овладение техникой прыжка в	Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег с высокого старта от 20 до 30м.	Урок общей методологической	Прыжок в длину с места (м.):				Комплекс №1, равномерн	То же, что урок №.2.

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

	длину.	Отталкивание в прыжке в длинспособом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места.	направленности.	М – 200; 180; 145. Д – 190; 175; 135.				ый бег 8 минут.	
5.	Овладение техникой прыжка в длину.	Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег с высокого старта от 20 до 30 м. Отталкивание в прыжке в длинспособом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м.	Комбинированный урок	«Челночный бег» 3x10 м М – 8,3; 8,6; 9,3. Д – 8,8; 9,1; 10,0				Комплекс №1, равномерный бег 8 минут.	То же, что урок №.2.
6.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	Подвижные игры: «Горелки», «Жмурки», «Салки», «Лапта».	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом.				Утренняя физическая гимнастика, равномерный бег до 5 минут	То же, что урок №.1
7.	Овладение техникой прыжка в длину.	Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег с высокого старта от 20 до 30 м. Отталкивание в прыжке в длинспособом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	Комбинированный урок.	Уметь: выполнять отталкивание в прыжке.				Комплекс №1, равномерный бег 8 минут.	То же, что урок №.2.
8.	Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты.	ОРУ в движении. Подвижные игры: «Перебежки», «Вызов номеров», встречные эстафеты, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Урок общей методологической направленности.	Уметь: передавать эстафетную палочку				Комплекс №1, равномерный бег 8 минут.	То же, что урок №.2.
9.	Овладение	ОРУ в кругу. Специально-	Контроль-	Прыжок в				Комплекс	То же, что

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

	техники прыжка в длину.	беговые и прыжковые упражнения. Учет прыжка в длинспособом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	ный урок.	длина с разбега (м): М – 370; 350; 310. Д – 300; 270; 260 Уметь: прыгать в длину с разбега;				№1, равномерный бег 8 минут.	урок №.2.
10.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	ОРУ в шеренгах. Метание малого мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов на дальность. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Учет бега 60 метров.	Контрольный урок.	Бег 60м: М – 9,8; 10,0; 10,4. Д – 10,4; 10,8; 11,4 Уметь: выполнять метание малого мяча на дальность, передавать эстафетную палочку.				Комплекс №1, равномерный бег 8 минут.	То же, что урок №.2.
11.	Подвижные игры и эстафеты на развитие силовых способностей и силовой выносливостью.	Подвижные игры: «Челнок», «Чехарда», «Удочка», «Часы». Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и прыжками.				Комплекс упражнений на коррекцию осанки.	То же, что урок №.2.

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

12.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	ОРУ в парах. Метание набивного мяча 2 кг. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Учет метания мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	Контрольный урок.	Метания мяча на дальность: (м) М. - 35; 30; 25 Д – 23; 20; 15. Уметь: метать набивной мяч; прыгать в длину с разбега.				Комплекс упражнений на коррекцию осанки.	То же, что урок №.2.
13.	Овладение техникой длительного бега.	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег с преодолением препятствий. Развитие выносливости.	Обучающий урок.	Уметь: преодолевать препятствия во время бега.				Комплекс упражнений на коррекцию осанки.	То же, что урок №.2.
14.	Подвижные игры и эстафеты на развитие силовых способностей и силовой выносливостью.	Подвижные игры: «Переправа», «Скачки на мячах», «Кенгуру», «Скакалки», «Салки с мячом».	Урок общей методологической направленности.	Уметь: преодолевать препятствия.				Комплекс упражнений на коррекцию осанки.	То же, что урок №.2.
15.	Овладение техникой прыжка в высоту.	Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов. Правильное выполнение маховых движений ногами и руками при отталкивании.	Обучающий урок	Уметь: выполнять прыжок в высоту с 3-5 шагов.				ОРУ на координацию	Урок в спортивном зале.

16.	Овладение техникой прыжка в высоту.	Правильное выполнение маховых движений ногами и руками при отталкивании. Учет бега 1000м	Контрольный урок.	Бег 1000м: М – 3,50; 3,55; 4,20 Д – 4,30; 4,35; 5,15.				ОРУ на координацию	Урок в спортивном зале.
17.	Овладение техникой прыжка в высоту.	Правильная постановка толчковой ноги на место отталкивания. Правильное выполнение маховых движений ногами и руками при отталкивании.	Учебный урок.	Уметь: правильно выполнять отталкивание вверх в сочетании с маховыми движениями прямой ноги и руки.				Комплекс №3.	Урок в спортивном зале.
18.	Подвижные игры народов Урала.	Подвижные игры: казахская игра «В ногу». «Без соли», «Ястреб, наседка и цыплята», «Невод», «Салки», «Волки и зайцы».	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	Виды спорта, распространенные в нашем городе (л/а, лыжные гонки).			ОРУ на координацию	Урок в спортивном зале.
Спортивные игры (баскетбол) 9 ч.									
19.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр – баскетбол Ведение мяча с изменением направления и	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра. Правила игры в баскетбол.	Изучение нового материала.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия – в передвижении				Ведение мяча в различных стойках.	Урок проводится в спорт. зале.

	высоты отскока.								
20.	Овладение техникой передвижений, остановок и стоек.	Стойки игрока. Передвижения в различных стойках. игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	Комбинированный урок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия – с остановками и поворотами.					Урок проводится в спортивном зале.
21.	Освоение ловли и передачи мяча.	Стойки и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	Комбинированный урок.	Уметь: выполнять ловли и передачи мяча.				Комплекс №3	Урок в спортивном зале
22.	Овладение техникой передвижений, остановок и стоек.	Стойки игрока. Передвижения в различных стойках. игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	Комбинированный урок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия – с остановками и поворотами.				Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	(Л/а). Урок проводится на спорт. площадке
23.	Освоение ловли и передачи мяча.	Стойки и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с	Контрольный урок	Остановка двумя шагами. Оценивается техника. Уметь: играть				Прыжки через небольшие горизонтальные и	То же, что урок № 2.

		разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.		в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия - в ведении мяча.			вертикальные препятствия	
24.	Овладение техникой бросков мяча.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2x2,3x3.	Контрольный урок	Остановка прыжком после ловли мяча: Оценивается техника. Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия – в передачах и бросках.			Дыхательные упражнения	Урок проводится в плавательном бассейне.
25.	Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в различных стойках Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на	Комбинированный урок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические			Метания в горизонтальную цель	То же, что урок № 2.

		месте и в движении. Игра 2х2,3х3.		действия – в защите и нападении					
26.	Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в различных стойках Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 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 2х2,3х3.	Контрольный урок	Ведение мяча с разной высотой отскока. Оценивается техника. Уметь: правильно выполнять передачи и броски.				Прыжки через небольшие горизонтальные и вертикальные препятствия	То же, что урок № 2.
27.	Овладение техникой бросков мяча.	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 2х2,3х3. Учет остановка прыжком.	Контрольный урок.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте: М- 5- 50; 4- 45; 3- 40. Д -5- 45; 4- 40; 3- 35				Дыхательные упражнения	Урок проводится в плавательном бассейне.
2 четверть									
Гимнастика 18 ч.									
28.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики Строевые упражнения	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Изучение нового материала.	Уметь: выполнять строевые команды.				ОРУ на координацию	Урок в спортивном зале.

29.	Освоение строевых упражнений.	ОРУ в колоннах. Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте, строевой шаг. Упражнения на скакалке. Подтягивание в висе.	Контрольный урок.	Подтягивание из виса на нижней перекладине: Д. 20; 15; 4. В висе на верхней перекладине: М. 76; 1.				Комплекс №3.	Урок в спортивном зале.
30.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте, строевой шаг. Изучение ОРУ с гантелями (мал.), с гимнастическими палками (дев.). Упражнения на развитие гибкости.	Обучающий урок.	Уметь: выполнять ОРУ с гантелями, с гимнастической палкой и выполнять строевые команды.				Комплекс №3. ОРУ на координацию	Урок в спортивном зале.
31.	Освоение строевых упражнений.	ОРУ в колоннах. Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте, строевой шаг. Упражнения со скакалкой.	Комбинированный урок.	Уметь: выполнять висы и прыжки через скакалку.				Комплекс №3. ОРУ на координацию	Урок в спортивном зале.
32.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ с гантелями (мал.), с гимнастическими палками (дев.). Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	Комбинированный урок.	Уметь: выполнять ОРУ с гантелями, с гимнастической палкой, висы.				Комплекс №3.	Урок в спортивном зале.

33.	Освоение и совершенствование висов и упоров.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подъём переворотом в упор (мал.); наскок прыжком в упор (дев.). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Строевой шаг. Игра «Что изменилось?». Развитие силовых способностей.	Комбинированный урок.	Уметь: правильно выполнять строевые команды, висы и упоры.				Комплекс №3. ОРУ на координацию	Урок в спортивном зале.
34.	Освоение акробатических упражнений.	ОРУ в шеренгах. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, два кувырка слитно, стойка на лопатках. Прыжки через скакалку.	Обучающий урок.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы.				Комплекс №3. ОРУ на координацию	Урок в спортивном зале.
35.	Освоение и совершенствование висов и упоров.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подъём переворотом в упор (мал.); наскок прыжком в упор (дев.). Упражнения на развитие гибкости.	Комбинированный урок.	Уметь: правильно выполнять ОРУ со скакалкой и прыгать через скакалку.				Комплекс №2, ОРУ на силу	Урок в спортивном зале.
36.	Освоение акробатических упражнений.	ОРУ без предметов. Акробатические упражнения: кувырок вперед, два кувырка вперед слитно, мост, кувырок назад. Вставание в сед из положения лежа Учет: прыжки через скакалку за 1 мин.	Контрольный урок.	Прыжки через скакалку за 1 мин.: М. - 115; 105; 95. Д. - 120; 110; 100. Уметь: выполнять				Комплекс №2, ОРУ на осанку	Урок в спортивном зале

				строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации					
37.	Освоение акробатических упражнений.	Акробатическая комбинация: и.п.- о.с., шаг одной - равновесие («ласточка»), руки в стороны; кувырок вперед в упор присев, кувырок вперед – сед руки вверх; лечь на спину, руки вверх; гимнастический мост – лечь, руки вверх. Поворот кругом в положение лежа на животе прогнувшись, руки в стороны – упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор присев – прыжок вверх на 180°. Вставание в сед из положения лежа	Комбинированный урок.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации				Комплекс №2, ОРУ на осанку	Урок в спортивном зале
38.	Освоение опорных прыжков.	ОРУ без предметов. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе.	Комбинированный урок.	Уметь: правильно выполнять напрыгивание на гимнастический мост.				Комплекс №3.	Урок в спортивном зале.
39.	Освоение акробатических упражнений.	Акробатическая комбинация: и.п.- о.с., шаг одной - равновесие («ласточка»), руки в стороны; кувырок вперед в	Комбинированный урок.	Уметь: правильно выполнять акробатичес-				Комплекс №3.	Урок в спортивном зале.

	ний.	упор присев, кувырок вперед – сед руки вверх; лечь на спину, руки вверх; гимнастический мост – лечь, руки вверх. Поворот кругом в положение лежа на животе прогнувшись, руки в стороны – упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор присев – прыжок вверх на 180°.		кие элементы.					
40.	Освоение опорных прыжков.	ОРУ с предметами на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Комбинированный урок.	Уметь: правильно выполнять напрыгивание на гимнастический мост.				Комплекс №3.	Урок в спортивном зале.
41.	Освоение акробатических упражнений.	Акробатическая комбинация: и.п.- о.с., шаг одной - равновесие («ласточка»), руки в стороны; кувырок вперед в упор присев, кувырок вперед – сед руки вверх; лечь на спину, руки вверх; гимнастический мост – лечь, руки вверх. Поворот кругом в положение лежа на животе прогнувшись, руки в стороны – упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор присев – прыжок вверх на 180°.	Комбинированный урок.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы.				Комплекс №3.	Урок в спортивном зале.
42.	Освоение опорных прыжков.	ОРУ с предметами на месте. Перестроение из колонны	Урок общей методологии	Уметь: выполнять				Комплекс №2, ОРУ	Урок в спортивном зале.

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

	прыжков.	по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	ческой направленно сти.	строевые упражнения, опорный прыжок.			на силу	зале.
43.	Освоение и совершенствование висов и упоров.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подъём переворотом в упор (мал.); наскок прыжком в упор (дев.).	Контрольный урок.	Акробатическая комбинация: техника выполнения. Уметь: выполнять акробатическую комбинацию.			Комплекс №2, ОРУ на силу	Урок в спортивном зале.
44.	Освоение опорных прыжков.	ОРУ без предмета на месте. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Контрольный урок.	Опорный прыжок. техника выполнения. Уметь: выполнять опорный прыжок и перестроения.			Комплекс №2, ОРУ на силу	Урок в спортивном зале.
45.	Освоение и совершенствование висов и упоров.	ОРУ на месте со скакалкой. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подъём переворотом в упор (мал.); наскок прыжком в упор (дев.). Учет вставания в сед из положения лежа за 1 мин.	Контрольный урок.	Вставание в сед: М. 5- 46; 4- 38; 3-28. Д. 5- 35; 4- 30; 3- 25.			Комплекс №2, ОРУ на силу	Урок в спортивном зале.
46.	Русские народные	Подвижные игры: «Охотники и Утки», «Невод», «Лапта»,	Урок общей методологии-	Уметь: играть в	Спортсмены Челябинской		ОРУ на координа	Урок в спортивном

	игры.	«Салки».	ческой направленности.	подвижные игры с бегом и прыжками.	области.		цию	зале.
47.	Подвижные игры народов Урала.	Подвижные игры: казахская игра «В ногу». «Без соли», «Ястреб, наседка и цыплята», «Невод», «Салки», «Волки и зайцы».	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	Игровые виды спорта.		Комплекс №3. ОРУ на координацию	Урок в спортивном зале.
48.	Русские народные игры.	Подвижные игры: «Охотники и Утки», «Невод», «Лапта», «Салки».	Комбинированный урок.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	Правильное питание учащихся. Питьевой режим.		Комплекс №2, ОРУ на силу	Урок в спортивном зале.

3 четверть
Лыжная подготовка 18 ч.

49.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Ознакомить с местом проведения уроков по лыжной подготовке. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Совершенствование переноса массы тела в скользящем шаге.	Урок общей методологической направленности	Уметь: выполнять основные технические приёмы по теме «Лыжная подготовка».			Дыхательные упражнения, имитация лыжных ходов	Уроки проводятся на учебной лыжне.
50.	Освоение техники одновременного бесшажного хода	Обучение техники одновременного бесшажного хода. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Обучающий урок.	Уметь: выполнять основные технические приёмы.			Дыхательные упражнения, имитация лыжных ходов	Уроки на учебной лыжне.

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

51.	Освоение техники одновременного бесшажного хода	Построение в шеренгу на лыжах. Обучение техники одновременного бесшажного хода движению толчковой и маховой ноги в скользящем шаге. Техника попеременного двухшажного хода.	Комбинированный урок.	Уметь: выполнять построение и передвигаться попеременным двухшажным ходом.				Имитация способов передвижения на лыжах	Урок на учебной лыжне.
52.	Освоение техники одновременного бесшажного хода.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование касанию грудью бедер во время спуска в низкой стойке. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом.	Комбинированный урок.	Уметь: выполнять построение и передвигаться попеременным двухшажным ходом.				Имитация способов передвижения на лыжах	Урок на учебной лыжне
53.	Освоение техники одновременного двухшажного хода	Обучение техники одновременного двухшажного хода. Передвижение по учебной лыжне попеременном двухшажном ходом. Согласованность рук и ног в подъеме «полуелочкой».	Обучающий урок.	Уметь: выполнять способы передвижения на лыжах.				Имитация способов передвижения на лыжах	Урок на учебной лыжне
54.	Овладение техникой подъема «ёлочкой»	Попеременный двухшажный ход. Согласованность рук и ног в подъеме «елочкой». Обучение технике поворота переступанием в движении.	Комбинированный урок.	Уметь: выполнять способы передвижения на лыжах, повороты.				Имитация способов передвижения на лыжах	Урок на учебной лыжне
55.	Освоение техники одновременного	Передвижение по учебной лыжне попеременном и одновременным двухшажным ходом.	Совершенствование	Уметь: выполнять лыжные				Дыхательные упражнения	Уроки на учебной лыжне.

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

	менногод вухшажно го хода	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.		ходы.			ия, имитация лыжных ходов	
56.	Овладе- ние техникой торможения и поворот упором.	Передвижение по учебной лыжне попеременном и одновременным двухшажномходом. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники подъёма «ёлочкой». Обучение техники торможения и поворот упором.	Совершенство- вание	Уметь: выполнять лыжные ходы.			Дыхатель- ные упражнения, имитация лыжных ходов	Уроки на учебной лыжне.
57.	Освоение техники одновременного бесшажного хода.	Переход с одного хода на другой. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». Спуски в различных стойках.	Контроль- ный урок.	Переход с одного хода на другой. Уметь: выполнять лыжные ходы.			Дыхатель- ные упражнения, имитация лыжных ходов	Уроки проводятся на учебной лыжне.
58.	Овладе- ние техникой подъёма «ёлоч- кой»	Переход с одного хода на другой.Овладение техникой подъёма «ёлочкой». Лыжные гонки 1000м	Контроль- ный урок.	Лыжи гонки 1000 м.: М- 6,00; 6,30; 7,00. Д-6,30; 7,00; 7,30.			Дыхатель- ные упражнения, имитация лыжных ходов	Уроки проводятся на учебной лыжне.
59.	Освоение техники одновременного вухшажно го хода.	Переход с одного хода на другой. Подъём в гору «полуёлочкой». Спуски в основной стойке. Учет попеременно двухшажного хода.	Контроль- ный урок	оценивается техника.			Дыхатель- ные упражнения, имитация лыжных ходов	Уроки проводятся на учебной лыжне.

60.	Овладение техникой торможения и поворот упором	Переход с одного хода на другой. Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Техника торможения и поворот упором.	Комбинированный урок.	Уметь: владеть техникой торможения и поворота упором.				Дыхательные упражнения, имитация лыжных ходов	Уроки проводятся на учебной лыжне.
61.	Освоение техники одновременного двухшажного хода.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Спуски в основной стойке. Учет техники одновременного двухшажного хода.	Контрольный урок	Одновременный двухшажный ход оценивается техника.				Дыхательные упражнения, имитация лыжных ходов	Уроки проводятся на учебной лыжне.
62.	Овладение техникой торможения и поворот упором	Переход с одного хода на другой. Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Техника торможения и поворот упором.	Комбинированный урок.	Уметь: владеть техникой торможения и поворота упором.				Дыхательные упражнения, имитация лыжных ходов	Уроки проводятся на учебной лыжне.
63.	Овладение техникой торможения и поворот упором.	Учет техники подъема в гору «ёлочкой». Спуска в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км	Контрольный урок	Подъем в гору «ёлочкой» и спуск в основной стойке: оценивается техника				Дыхательные упражнения, имитация лыжных ходов	Уроки проводятся на учебной лыжне.
64.	Овладение техникой торможения и	Переход с одного хода на другой. Учет техники торможения и поворот упором. Прохождение дистанции в равномерном темпе 3км.	Контрольный урок.	Торможение и поворот упором: оценивается техника.				Дыхательные упражнения, имитация	Уроки на учебной лыжне.

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

	поворот упором.			Уметь: проходить дистанцию в равномерном темпе.			лыжных ходов	
65.	Овладение техникой подъёма «ёлочкой»	Подъем в гору «полуелочкой». Спуски в основной стойке Лыжные гонки 1000м	Контрольный урок	Лыжные гонки: 1000 м М: 6,00; 6,30; 7,00. Д: 6,30; 7,00; 7,30. Уметь: выполнять спуски и подъёмы.			Дыхательные упражнения, имитация лыжных ходов	Уроки проводятся на учебной лыжне.
66.	Прохождение дистанции 3,5 км.	Учет прохождения дистанции в равномерном темпе 3,5 км. Спуски и подъёмы.	Контрольный урок	Прохождение дистанции 3,5 км. Уметь: проходить дистанцию в равномерном темпе.			Верхняя и нижняя передачи над собой	Уроки проводятся на учебной лыжне.
67.	Освоение техники одновременного есшажного хода.	Эстафеты на лыжах. Учет техники одновременного бесшажного хода.	Контрольный урок.	Одновременный бесшажный ход: оценивается техника.			Верхняя и нижняя передачи над собой	Уроки проводятся на учебной лыжне.
68.	Подвижные игры на развитие	Подвижные игры: «Переправа», «Скачки на мячах», «Кенгуру», «Скакалки», «Салки с мячом».	Урок общей методологической	Уметь: играть в подвижные			ОРУ координацию	Урок проводится в спорт. зале.

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

	выносли- вости.		направлен- ности.	игры с бегом, прыжками.					
69.	Татарские народные игры.	Подвижные игры: «Спутанные кони», «Угадай и догони», «Скок-перескок», «Продаём горшки».	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением, передачами.	Зимние Олимпийские игры. Виды лыжных соревнований.			Комплекс №3.	Урок проводится в спортивном зале.
70.	Подвижные игры на развитие быстроты.	ОРУ в кругу. Подвижные игры: «Перебежки», «Вызов номеров», встречные эстафеты, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками.				Комплекс №3.	Урок проводится в спортивном зале.
71.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	Подвижные игры: «Горелки», «Жмурки», «Салки», «Лапта».	Комбинированный урок.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками.				Комплекс №2, ОРУ на силу	Урок в спортивном зале.
72.	Подвижные игры на развитие выносливости.	Подвижные игры: «Переправа», «Скачки на мячах», «Кенгуру», «Скакалки», «Салки с мячом».	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками.				Комплекс №3.	Урок проводится в спортивном зале.
73.	Башкирские народные игры.	Подвижные игры: «Жмурки в кругах», «Скачки», «Прутик», «Шар на земле», «Уральский мяч».	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Лучшие волейболисты г. Озёрска.			Комплекс №3.	Урок проводится в спортивном зале.
74.	Русские народные игры.	Подвижные игры: «Охотники и Утки», «Невод», «Лапта», «Салки».	Урок общей методологической	Уметь: играть в подвижные	Герой СССР Пилутов П.А.			Комплекс №2, ОРУ на	Урок в спортивном зале.

			направленности.	игры с бегом, прыжками.			гибкость	
75.	Башкирские народные игры	Подвижные игры: «Жмурки в кругах», «Скачки», «Прутик», «Шар на земле», «Уральский мяч».	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Настоящие лыжники.		Комплекс №3.	Урок проводится в спортивном зале.
76.	Татарские народные игры.	Подвижные игры: «Спутанные кони», «Угадай и догони», «Скок-перескок», «Продаём горшки».	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Выдающие гимнасты Челябинской области.		Комплекс №3.	Урок в спортивном зале.
77.	Русские народные игры.	Подвижные игры: «Охотники и Утки», «Невод», «Лапта», «Салки».	Кобинированный урок.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Закаливание зимой, гигиена одежды.		Комплекс №2, ОРУ на гибкость	Урок в спортивном зале.
78.	Башкирские народные игры	Подвижные игры: «Жмурки в кругах», «Скачки», «Прутик», «Шар на земле», «Уральский мяч».	Кобинированный урок.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Горнолыжный спорт и спортсмены.		Комплекс №3.	Урок в спортивном зале.
4 четверть. Спортивные игры(волейбол) 9 ч.								
79.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр - волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Стойки игрока. Перемещение в стойке различными способами. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	Обучающий урок.	Уметь: выполнять перемещение в стойке волейболиста.			ОРУ координацию	Урок проводится в спорт. зале.

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

	парах и над собой.								
80.	Овладение техникой передвижений.	Стойки игрока. Перемещение в стойке различными способами. Передача двумя руками сверху на месте. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	Кобинированный урок.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.				ОРУ координацию	Урок проводится в спортивном зале.
81.	Освоение техники приема и передач мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.				ОРУ координацию	Урок проводится в спорт. зале.
82.	Освоение техники нижней прямой подачи.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Игра в мини-волейбол.	Обучающий урок.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в приеме.				ОРУ координацию	Урок проводится в спорт. зале.
83.	Освоение техники приема и передач мяча.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Урок общей методологической направленности.	Уметь: владеть техникой передач мяча двумя руками сверху.				ОРУ координацию	Урок проводится в спорт. зале.
84.	Освоение техники	Прием мяча снизу двумя руками	Обучающий	Уметь играть в волейбол по				ОРУ	Урок

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

	прямого нападающего удара.	над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в мини-волейбол.	урок.	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия – в приёме.				координату	проводится в спорт. зале.
85.	Освоение техники нижней прямой подачи.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Игра в мини-волейбол.	Урок общей методологической направленности	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия – в подаче и приёме.				Верхняя и нижняя передачи над собой	Урок проводится в спорт. зале.
86.	Освоение техники прямого нападающего удара.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в мини-волейбол.	Урок общей методологической направленности	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия – в нападении.				Верхняя и нижняя передачи над собой	Урок проводится в спорт. зале.
87.	Освоение тактики игры.	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Игра в мини-волейбол.	Комбинированный урок.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия – в				Верхняя и нижняя передачи над собой	Урок проводится в спорт. зале.

				приёме и нападении..					
88.	Подвижные игры на развитие координационных способностей	Подвижные игры: «Горелки», «Жмурки», «Салки», «Лапта».	Комбинированный урок.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками.				Комплекс №2, ОРУ на гибкость	Урок в спортивном зале
89.	Подвижные игры на развитие выносливость.	Подвижные игры: «Челнок», «Чехарда», «Удочка», «Часы». Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, с предметами и без предметов.				Комплекс №3.	Урок в спортивном зале.
90.	Русские народные игры.	Подвижные игры: «Охотники и Утки», «Невод», «Лапта», «Салки».	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Спортсмены Челябинской области.			Комплекс №2, ОРУ на гибкость	Урок в спортивном зале.
91.	Подвижные игры народов Урала.	Подвижные игры: казахская игра «В ногу». «Без соли», «Ястреб, наседка и цыплята», «Невод», «Салки», «Волки и зайцы».	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Биатлонисты Челябинской области.			Комплекс №3.	Урок в спортивном зале.
92.	Татарские народные игры.	Подвижные игры: «Спутанные кони», «Угадай и догони», «Скок-перескок», «Продаём горшки».	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением, передачами.	Лучшие баскетболисты города			Комплекс №3.	Урок проводится в спортивном зале.
Легкая атлетика 9 ч.									

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

93.	Овладение техникой спринтерского бега.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег с передачей эстафетной палочки при встречном движении. Техника стартов и поворотов.	Контрольный урок	Прыжок с длину с места (м.): М – 185; 170; 160. Д – 170; 160; 140. Уметь: технически правильно выполнять повороты, старт по команде.				Прыжки через небольшие горизонтальные и вертикальные препятствия	То же, что урок № 2.
94.	Овладение техникой метания малого мяча в цель.	ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м. Техника стартов и поворотов.	Комбинированный урок.	Уметь: выполнять старты и повороты.				Прыжки через небольшие горизонтальные и вертикальные препятствия	То же, что урок № 2.
95.	Овладение техникой спринтерского бега.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег с передачей эстафетной палочки при встречном движении. Техника стартов и поворотов.	Контрольный урок	Бег 30 м: М. – 4,9; 5,4; 6,0. Д. – 5,0; 5,4; 6,2. Уметь: технически правильно выполнять				Дыхательные упражнения	Урок проводится в плавательном бассейне.

				повороты, старт по команде.					
96.	Овладение техникой метания малого мяча в цель.	ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м. Техника стартов и поворотов.	Контрольный урок	«Челночный» бег 3x10 м: М – 8,3; 8,6; 9,3. Д – 8,8; 9,1; 10,0				Равномерный бег	То же, что урок № 2.
97.	Овладение техникой метания малого мяча в цель	ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м. Учет бега на 60 м.	Контрольный урок	Бег 60м: М – 9,8; 10,0; 10,4. Д – 10,4; 10,8; 11,4				Равномерный бег	То же, что урок № 2.
98.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность	ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в коридор 5-6 м. Прыжок в длину с разбега. Техника стартов и поворотов.	Урок общей методологической направленности	Уметь: технически правильно выполнять повороты, старт по команде.				Дыхательные упражнения	Урок проводится в плавательном бассейне.
99.	Овладение техникой прыжка в длину.	Закрепление техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Бег в равномерном темпе 12 мин. Развитие выносливости.	Контрольный урок	Прыжок в длину с разбега: М – 370; 350; 310. Д – 300; 270; 260				Прыжки через небольшие горизонтальные и вертикальные пре	То же, что урок № 2.

							пятст-вия	
100.	Овладение техникой длительного бега.	Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с препятствием. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90*, с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Учет бега 1000 м.	Контрольный урок	Бег 1000м: М – 3,50; 3,55; 4,20. Д – 4,30; 4,35; 5,15			Равномерный бег	То же, что урок № 2.
101.	Овладение техникой длительного бега.	Круговая тренировка. Бег с преодолением полосы препятствий.	Урок - тренировка	Уметь: технически и тактически правильно выполнять упражнения.			Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	То же, что урок № 2.
102.	Русские народные игры.	Подвижные игры: «Охотники и Утки», «Невод», «Лапта», «Салки».	Урок общей методологической направленности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	Виды туризма в нашей области		Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	То же, что урок № 2.

**2.6 Контрольно- измерительные материалы по курсу
6 класс**

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

норматив	мальчики			девочки		
Бег 30 м. сек. «5» «4» «3»	4,9	5,4	6,0	5,0	5,4	6,2
Бег 60 м.	9,8	10,0	10,4	10,2	10,3	10,5
Бег 100 м.	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с/р см.	370	350	310	290	270	260
Прыжок в высоту с/р см.	100	95	90	90	85	80
Метания с/р м, мяч/граната	35	30	25	23	20	15
Бег за 6 мин. (м)	1350	1150	950	1150	950	750
Челночный бег 3x10 (сек)	8,3	8,6	9,3	8,8	9,1	10,0
Челночный бег 4x9 м (сек)	11,6	11,1	10,5	11,6	10,8	10,4
Прыжок в длину с/м (см)	200	180	145	190	175	135
Гибкость из п. сидя (см)	10	8	2	10	11	5
Подтягивание (раз)	7	6	1	20	15	4
Отжимание из п. лежа (раз)	25	20	15	18	15	10
Подъем ног за голову из п. лежа (раз)	20	17	15	20	15	10
Подъем корпуса из п. лежа на спине (раз)	25	20	15	18	15	12
Скакалка (раз)	110	85	70	130	100	80
Метание в гор. Цель (2 из 3)	С 8 м	С 8 м	С 8 м	С 8 м	С 8 м	С 8 м
Наклоны вперед из положения сидя на полу (см)	1	6	9	6	11	15
Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	140	160	170
Бег 1000 м.	3,50	3,55	4,20	4,30	4,35	5,15
Лыжи 1 км	6,00	6,30	7,00	6,30	7,00	7,30
Лыжи 2 км	13,30	14,00	15,00	14,00	14,30	15,30
Лыжи 3 км	19,00	20,00	22,00	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Кросс 1500	8.00	8.30	8.50	8.20	9.00	9.50

2.7 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преимущество на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт общей образовательной программы по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре.
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	Стандарт второго поколения
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений.	К	Учебник, рекомендованный министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд.
1.5	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).		
1.7	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д	В составе библиотечного фонда.
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей.	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».
1.9	Тестовые вопросы и задания по физической культуре.	Д	Учебно-методическое пособие.
2	Демонстрационные учебные пособия		

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	Д	
2.2	Плакаты методические.	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям.
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.	Д	
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3.3	Козёл гимнастический	Г	
3.4	Канат для лазания с механическим креплением	Г	
3.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
3.8	Гантель наборный	Г	
3.9	Коврик гимнастический	К	
3.10	Маты гимнастические	Г	
3.11	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
3.12	Мяч малый (теннисный)	К	
3.13	Скакалка гимнастическая	К	
3.14	Палка гимнастическая	К	
3.15	Обруч гимнастический	К	
3.16	Коврики массажные	Д	
3.17	Сетка для переноса малых мячей	Д	
3.18	Кегли	К	
3.19	Лыжи детские (с креплениями и палками)	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
3.20	Планка для прыжков в высоту	Д	
3.21	Стойка для прыжков в высоту	Д	
3.22	Флажки разметочные на опоре	Г	

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

3.23	Лента финишная	Д	
3.24	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
3.25	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
3.26	Номера нагрудные	Г	
Подвижные и спортивные игры			
3.27	Щиты баскетбольных навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.28	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
3.29	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
3.30	Жилетки игровые с номерами	Г	
3.31	Стойки волейбольные универсальные	Д	
3.32	Сетка волейбольная	Д	
3.33	Мячи волейбольные	Г	
3.34	Табло перекидное	Д	
3.35	Ворота для мини-футбола	Д	
3.36	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
3.37	Мячи футбольные	Г	
3.38	Номера нагрудные	Г	
3.39	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Туризм			
3.40	Палатки туристические (двухместные)	Г	
3.41	Рюкзаки туристические	Г	
3.42	Комплект туристический бивуачный	Д	
Измерительные приборы			
3.43	Пульсометр	Г	
3.44	Шагомер электронный	Г	
3.45	Комплект динамометров ручных	Д	
3.46	Динамометр становой	Д	
3.47	Тонометр автоматический	Д	
3.48	Весы медицинские с ростомером	Д	
Средства первой помощи			

3.49	Аптечка медицинская	Д	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевые для мальчиков и девочек.
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы, шкаф для одежды.
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.		Включает в себя стеллажи, контейнеры.
5	Пришкольный стадион		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
5.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.7	Полоса препятствий	Д	
5.8	Лыжная трасса	Д	

2.8 Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса.

В результате изучения физической культуры ученик должен знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания и основные приемы самомассажа;

Уметь :

- составлять и выполнять утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- осуществлять: наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом нагрузки;

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствовании техники движений, коррекции осанки;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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 четырёхшажного 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 5кувырок (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.

2.9 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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические

особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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, тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
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»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
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, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>ритме; ученик понимает сущность 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.</p>		<p>Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	
---	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель	Исходный показатель	Исходный показатель	Учащийся не выполняет

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

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.	соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	государственный стандарт, нет темпа роста 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.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	—	18

Рабочая программа по физической культуре, 6 класс (2015-2016 учебный год)

К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

МБОУ СОШ №32, г. Озеры