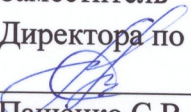


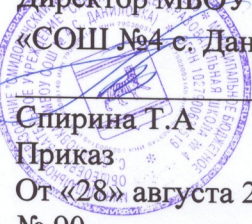


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 с. Даниловка»

Рекомендовано  
на заседании  
ШМО «Просвещение»  
Протокол от  
«26» августа 2023г. №1

Согласовано  
Заместитель  
Директора по УВР  
  
Пашенко С.В.

«28» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«СОШ №4 с. Даниловка»  
  
Спирина Т.А.  
Приказ  
От «28» августа 2023 г.  
№ 90

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 6 класса**

Учитель: Истомин. Константин Анатольевич

2022 - 2023 учебный год

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта ООО, примерной рабочей программы В.И. Ляха «Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха, М.Я. Виленского 5-9 классы», (М.: Просвещение, 2019).

### **. Планируемые результаты освоения курса:**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Мета предметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **В результате изучения ученик научится:**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
  1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **В результате изучения ученик получит возможность научиться.**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Содержание тем учебного курса «Физическая культура» 6 класс 102 часа 3 часа в неделю.**

По разделу «**Легкая атлетика**» - 28 часа. Бег на короткие дистанции; бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега и с места. Метание мяч на дальность и в цель. Выполнение обязанности судьи в легкоатлетических видах спорта. Российские атлеты и их вклад в мировой легкоатлетический спорт.

По разделу «**Баскетбол**» - 14 часов. Игра в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять обязанности судьи-секретаря. Российские баскетболисты и их вклад в мировой спорт.

По разделу «**Гимнастика**» - 18 часов. Выполнять акробатические упражнения, упражнения на разновысоких (Д.) и параллельных (Ю.) брусьях; выполнять опорный прыжок; лазать по канату. Российские гимнасты и их вклад в мировой спорт.

По разделу «**Лыжная подготовка**» - 18 часов. Передвигаться на лыжах по пересечённой местности с использованием изученных лыжных ходов. Российские лыжники и биатлонисты их вклад в мировой спорт.

По разделу «**Футбол**» - 10 часов. Д.: выполнять основные приёмы футбола; Ю.: играть в футбол по упрощённым правилам. Российские футболисты и их вклад в мировой спорт.

По разделу «**Волейбол**» - 14 часов. Игра в волейбол по упрощённым правилам; выполнять обязанности судьи в поле; выполнять обязанности судьи-секретаря. Российские волейболисты и их вклад в мировой спорт.

**Тематическое планирование**

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Теоретические сведения	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	16
3	Баскетбол	14
4	Гимнастика	18
5	Лыжная подготовка	18
6	Футбол	10
7	Волейбол	14
8	Лёгкая атлетика	12
	Всего	102

### Система оценки достижений планируемых результатов

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров.	5.5	6.2	-	5.7	6.3	-
Бег 60 метров.	10.7	11.4	-	10.9	11.4	-
Шестиминутный бег.	1.300	1.200	-	1.030	830	-
Бег 1000 метров.	5.30	6.30	-	6.30	7.30	-
Бег 2000 метров.	Без учёта времени.					
Челночный бег 3x10.	8.7	9.3	-	9.3	10.0	-
Прыжки в длину с места.	160	145	-	145	135	-
Прыжки в высоту с разбега.	105	90	-	100	80	-
Прыжки в длину с разбега.	3.30	2.85	-	2.85	2.45	-
Бросок набивного мяча.	9	7	-	7	5	-
Метание малого мяча	35	26	-	22	14	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	18	13	1	14	9	1
Подтягивание на перекладине.	5	3	1	16	10	1
Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине.	36	31	1	31	22	1
Наклон вперёд из положения сидя.	9	5	-	12	9	-
Прыжки на скакалке.	38	35	1	40	38	1
Приседание (количество раз/мин).	47	45	2	45	43	2
Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	9	7	1	8	6	1
Кросс 1500 метров.	9.05	9.40		9.10	10.00	
Кросс 2000 метров.	Без учёта времени.					

## **Нормы оценки знаний умений навыков по физкультуре.**

Учет учебной деятельности по предмету носит выборочный характер, и не является обязательным для всех учащихся класса.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игры, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках.

Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять—шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовкой и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

**Оценка «5»** --упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знания правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

**Оценка «4»** --упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Оценка «3»** --упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены значительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка «2»** --упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.