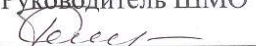


**Государственное казённое общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики «Школа - интернат №15»  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
ГКОУ УР «Школа - интернат № 15» для детей с ограниченными возможностями  
здоровья**

Рассмотрена на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 20 августа 2020 г.  
Руководитель ШМО  
 Семёнова Т. В.

Принято  
Протокол педагогического совета  
№ 1 от 20 августа 2020 г.

Утверждаю  
Директор ГКОУ УР  
«Школа - интернат №15»  
 Н. П. Сираев  
Приказ № 178 от 20 августа 2020 г.



**Рабочая программа  
по физической культуре для 6 «В» класса  
Составитель: Иванова С.И.**

2020-2021 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа - это локальный нормативный документ, определяющий содержание, объем, порядок изучения учебного курса, предмета, дисциплины (модуля), требования к результатам освоения основной общеобразовательной программы общего образования обучающимися (выпускниками) в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 года № 1089, базисным учебным планом, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 09.03. 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», базисного учебного плана для специальных (коррекционных) школ I, II, VI вида, утверждённого приказом Министерства Образования Российской Федерации от 10.04.2002 года № 29/2065-п в условиях данной образовательной организации.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учётом Примерной программы по учебному предмету *физическая культура* для 5-9 классов, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе:

- «Физкультура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания», В. И. Лях, М., «Учитель», 2012 г.
- «Физическая культура. 5-7 классы», С. В. Гурьев, М. Я. Виленский, В. И. Лях, М., «Просвещение», 2011 г., 2014 г.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно -оздоровительной и спортивно -оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- региональный национальный компонент – национальные игры Удмуртской Республики.

### Национальный компонент

Воспитание детей в духе согласия, мира и уважения к национальной культуре, языку, истории других народов крайне актуально в сегодняшнем мире. Национально - региональный компонент образования предусматривает возможность ведения содержания, связанного с традициями региона, с учётом потребностей и интересов местного населения и ориентированного на изучение природных, социальных и экономических особенностей региона. В национально - региональном аспекте образования определяющей является культурологическая основа.

№ п/п	№ урока	Название удмуртской национальной игры
1	5	Горелки
2	10	Жмурки
3	16	Поляна - жердь
4	26	Жаворонок
5	32	Козлок
6	42	Роняя полено
7	52	Игра с платочком Кышетен шудон)
8	67	Водяной (Вумурт)
9	83	Сыщики - разбойники
10	102	Игра с палочкой

На уроках физической культуры в 6 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборства, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно -силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т.д.), региональными

климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и т.д.);

- реализацию **принципа достаточности и соответности**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя во времени планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

### **Общая характеристика предмета**

Для учащихся 6 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

**уроки образовательн -познавательной направленностью** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

**уроки с образовательно -обучающей направленностью** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

**уроки с образовательно -тренировочной направленностью** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности»

и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает сведения о возрождении Олимпийских игр, зарождение олимпийского движения в России, первых олимпийских чемпионах, об основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает и включает информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учётом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, по видам спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах её организации, исполнения и контроля.

**Раздел «Физическое совершенствование»** - наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно -оздоровительная деятельность», «Спортивно -оздоровительная деятельность», «Прикладно - ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Тема «Физкультурно -оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В неё входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно -оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учётом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя -предметника. Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала программ, данная программа соотносит

учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Лёгкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Спортивные игры»
- «Лыжная подготовка»
- «Общеразвивающие упражнения»

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

- *личностные* – включает воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формировании ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, людьми различного возраста в любой деятельности; формирование ценности здорового образа жизни;
- *метапредметные* – включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;
- *предметные* – включают освоенные учащимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно -проектных и социально - проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

#### **Место предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной деятельности «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитывается регионально -национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем

поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 5 классе по 3 часа в неделю, общий объём учебного времени составляет 102 часа. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программы содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребёнком, оканчивающим основную школу.

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

#### ***Личностные результаты***

1) в области познавательной культуры:

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

2) 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.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать 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.

4) 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 непринуждённо.

5) в области коммуникативной культуры:

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

6) 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 физических упражнений 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:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.



### **Предметные результаты:**

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание предмета «Физическая культура»**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

#### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно -оздоровительной деятельностью.

## Раздел «Физическое совершенствование»

*Физкультурно -оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно -оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

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

Лёгкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

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

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Гандбол.** История игры. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

### Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

### Примерное распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	

1. Физкультурно -оздоровительная деятельность.	В процессе проведения уроков
2. Спортивно -оздоровительная деятельность	
- гимнастика с основами акробатики	18
- лёгкая атлетика	33
- лыжная подготовка	12
- спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)	39
- общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>

### Тематическое планирование (6в класс) дцп

№	Тематическое планирование Тема урока	Количество часов
1	Организационно -методические требования на уроках физической подготовки	1
2	Челночный бег 3x10 м	1
3	Тестирование бега на 30 м	1
4	Бег с высокого старта	1
5	Техника бега с низкого старта	1
6	Техника метания мяча на дальность	1
7	Тестирование метания мяча на дальность	1
8	Метание мяча в цель	1
9	Тестирование метания мяча в цель	1
10	Эстафетный бег	1
11	Техника прыжка в длину с места	1
12	Тестирование прыжка в длину с места	1
13	Бросок малого мяча на точность	1
14	Бросок малого мяча на точность	1
15	Техника прыжка в высоту, перешагивание	1
16	Прыжок в высоту способом перешагивания	1
17	Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом перешагивания»	1
18	Преодоление полосы препятствий	1
19	Преодоление полосы препятствий	1
20	Техника ведения мяча ногами	1
21	Техника передачи мяча ногами	1
22	Техника передачи мяча ногами	1
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1
24	Спортивная игра «Футбол»	1
25	Спортивная игра «Футбол»	1
26	Спортивная игра «Футбол»	1
27	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1
29	Строевые упражнения	1
30	Строевые упражнения	1
31	Упражнения на гимнастической скамейке	1
32	Упражнения на гимнастической скамейке	1

33	Упражнения на брусьях	1
34	Упражнения на брусьях	1
35	Акробатика. Кувырок вперёд	1
36	Акробатика. Кувырок вперёд	1
37	Акробатика. Перекаты	1
38	Акробатика. Стойка на лопатках	1
39	Акробатика. Мост из положения лёжа	1
40	Контрольный урок на тему «Акробатика»	1
41	Опорный прыжок	1
42	Контрольный урок на тему «Опорный прыжок»	1
43	Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики	1
44	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
45	Знакомство с гандболом	1
46	Броски и передача в гандболе	1
47	Броски и передача в гандболе	1
48	Спортивная игра «Гандбол»	1
49	Инструктаж и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1
50	Одновременный бесшажный ход	1
51	Одновременный одношажный ход	1
52	Чередование различных лыжных ходов	1
53	Повороты переступанием	1
54	Подъёмы и спуски	1
55	Торможение «плугом»	1
56	Повороты переступанием, скользящий шаг	1
57	Подъёмы и спуски	1
58	Ступающий шаг	1
59	Скользящий шаг	1
60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
61	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
62	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
63	Волейбол. Приём мяча снизу, нижняя подача	1
64	Волейбол. Приём мяча снизу, нижняя подача	1
65	Волейбол. Передача и приёмы мяча после передвижения	1
66	Волейбол. Передача и приёмы мяча после передвижения	1
67	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
68	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
69	Волейбол. Игра в волейбол	1
70	Волейбол. Игра в волейбол	1
71	Волейбол. Игра в волейбол	1
72	Волейбол. Игра в волейбол	1
73	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1

74	Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча	1
75	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
76	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
77	Баскетбол. Вырывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча	1
78	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
79	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками	1
80	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
81	Баскетбол. Тактические действия	1
82	Баскетбол. Игра по правилам	1
83	Баскетбол. Игра по правилам	1
84	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
85	Полоса препятствий	1
86	Полоса препятствий	1
87	Тестирование прыжка в длину с места	1
88	Тестирование отжимания от пола	1
89	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа	1
90	Подвижные игры	1
91	Развитие выносливости	1
92	Челночный бег	1
93	Бег с высокого старта	1
94	Бег с низкого старта	1
95	Эстафетный бег	1
96	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
97	Прыжки в длину с места	1
98	Развитие выносливости	1
99	Силовая подготовка	1
100	Подвижные и спортивные игры	1
101	Сдача зачётов по физической подготовке	1
102	Подвижные игры	1

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

#### ***Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):***

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

#### ***Демонстрационные печатные материалы:***

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

#### ***Технические средства и экранно -звуковые пособия:***

- телевизор с универсальной подставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- радиомикрофон;
- мегафон;
- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

**Учебно -практическое и учебно -лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козёл гимнастический;
- перекладины гимнастические (низкие, средние и высокие);
- брусья гимнастические;
- канат для лазанья с механизмом крепления; мост гимнастический подкидной;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноса мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини -футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»  
Контрольные упражнения**

Оценки	Девочки	Мальчики
--------	---------	----------

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
Бег 1500 м, мин, с	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,16 и больше
Прыжок в длину, см	330 и больше	329-231	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109-90	89 и меньше	115 и больше	114-95	94 и меньше
Метание мяча (150 г), м	23 и больше	22-16	15 и меньше	38 и больше	37-23	22 и меньше

### Контрольные тесты

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3x10 м, с	8,4 и меньше	8,5-8,9	9,0 и меньше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	104-85	84 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа), количество раз	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	17 и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19-15	14 и меньше	28 и больше	27-21	20 и меньше

### Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
2 км, мин, с	14,30 и меньше	14,31-15,29	15,30 и больше	14,00 и меньше	14,01-14,59	15,00 и больше
3 км	Без учёта времени					

### Примерный годовой план -график учебного процесса по физической культуре

Разделы программы	Часы	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Лёгкая атлетика	33	1-20							85-87	91-100
Гимнастика	18			28-43					88, 89	
Спортивные игры	39		21-27		44-48		61-78		79-84,90	101,102
Лыжная подготовка	12					49-60				
ОФП										
Мониторинг	В процессе уроков									
Развитие двигательных качеств	Каждый урок									

**Примерный учебный план по физическому воспитанию (сетка часов)**

Раздел программы	Классы										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков										
Лёгкая атлетика						33					
Гимнастика						18					
Подвижные игры	В процессе уроков										
Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б,г/б)						39					
Лыжная подготовка						12					
Мониторинг	В процессе уроков										
ОФП	В процессе уроков										
Развитие двигательных качеств	В процессе уроков										
<b>ИТОГО</b>						<b>102</b>					