

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степановская средняя общеобразовательная школа»
Верхнекетский район Томская область

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУ «Степановская СОШ»
А.А. Андреев
Приказ от 30.08 2018г. № 121/1



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ
6 КЛАСС**

Количество часов - 102

Учитель Мирошкин Тимофей Александрович

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373

2018г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана учителем в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) основного общего образования, направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ.

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- «Методическими рекомендациями по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Томской области на 2016-2017 учебный год от 06.05.2016 № 1790/01-08, реализующих ФГОС начального общего образования»
- Учебный план обеспечивает выполнение гигиенических требований к режиму образовательного процесса, установленных СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно –

эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Место учебного предмета в учебном плане: Согласно Базисному учебному плану учебному предмету «Физическая культура» отводится 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

УМК:

1. В.Я. Виленский Физическая культура. Учебник 5 – 7 классы/. – М., Просвещение, 2015.
2. В. И. Лях Мой друг - физкультура: учебник для учащихся \5-7 классов /. - М.: Просвещение, 2006.
3. Примерные программы по учебным предметам в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд. перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
4. В. И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре. 5-6 классы /. - М.: Вако, 2006
5. Физическая культура Тестовый контроль 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Под ред. В.И.Ляха.- М.: Просвещение, 2014
6. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций.. Под ред. В.И.Ляха.- М.: Просвещение, 2015

Интернет-ресурсы:

1. <http://spo.1september.ru/> - электронная версия газеты "Спорт в школе" приложение к "1 сентября".
2. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
3. <http://www.google.com.ru/> Google.
4. www.lib.sportedu.ru/ Физическая культура. Научно-методический журнал.
5. www.lib.sportedu.ru/ Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал.
6. <http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm/> Сайт учителя физкультуры Каримовой Светланы Викторовны (школа №1 Андижан).
7. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/> Российский журнал «Физическая культура»
8. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm/> Журнал «Теория и практика физической культуры».

9. <http://sportrules.boom.ru/> Правила различных спортивных игр.

10. <http://sportrules.boom.ru/> Ссылки на страницы с правилами спортивных игр.

Основными формами организации образовательного процесса по предмету — 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). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Интерактивные технологии, используемые в учебных занятиях:

- Здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания; использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений; знакомство с результатами медицинских осмотров детей и их учёт в учебно-воспитательной работе, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом, создание условий для заинтересованного отношения к учёбе; создание здорового психологического климата на уроках; создание ситуации успеха для каждого ученика; учет возраста, пола учащихся при проведении занятий физической подготовки; учет состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности учащихся; соблюдение необходимых условий в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим) на уроках физкультуры.

Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры, уроки с выходом в Интернет.

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности

посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития;
2. Развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
3. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
4. Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
5. Укрепление здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие

принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
коррекционная направленность обучения;

Классификация физических упражнений в программе несколько изменена.

в разделы гимнастику, лёгкую атлетику, лыжные гонки и подвижные игры
введены коррекционные упражнения и заменяются на **общеразвивающие и
корректирующие упражнения, прикладные упражнения, и игротерапию**, в
силу низких потенциальных возможностей учащихся.
Используются доступные им виды заданий.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1	Основы знаний	В процессе занятий	Знания о физической культуре История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. Физическая культура человека.	Личностные результаты формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие эстетических чувств, доброжелательного и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

			<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).</p> <p>Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.</p>	<p>социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>выполнение пробного учебного действия, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии,волевая саморегуляция в ситуации затруднения, познавательная инициатива, контроль, коррекция, оценка.</p> <p>Познавательные:</p> <p>целеполагание, анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация;</p> <p>извлечение необходимой информации из текстов, использование знаково-символических средств, осознанное и произвольное построение речевого высказывания, подведение под понятие, определение основной и</p>
--	--	--	---	---

			<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>	<p>второстепенной информации, постановка и формулирование проблемы.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью, аргументация своего мнения и позиции в коммуникации, учет разных мнений, координирование разных позиций, разрешение конфликтов, достижение договоренностей и согласование общего решения, постановка вопросов, управление поведением партнера.</p>
2	Легкая атлетика	33	<p>Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; формировать уважительное отношение к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего</p> <p>Регулятивные: выполнение пробного учебного действия, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии, волевая саморегуляция</p>

				<p>в ситуации затруднения, познавательная инициатива, контроль, коррекция, оценка. Познавательные: целеполагание, анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация, осознанное и произвольное построение речевого высказывания, подведение под понятие, определение основной и второстепенной информации, постановка и формулирование проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью, аргументация своего мнения и позиции в коммуникации, учет разных мнений, координирование разных позиций, разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p>
3	Гимнастика	18	<p>Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.</p>	<p>Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности , трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.социальной роли обучающего Регулятивные: планирование -</p>

			<p>Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).</p> <p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Познавательные: общеучебные—самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>
4	Лыжная подготовка	18	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>	<p>Личностные: Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего</p>

5	Спортивные игры: волейбол баскетбол	33		<p>поведения.</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p>Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения; инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>
			Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом,	<p>Личностные: Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p> <p>Регулятивные:</p>

			<p>со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p>Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>
--	--	--	--	---

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов
		6 класс
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Легкая атлетика	33
3	Гимнастика	18
4	Лыжная подготовка	18
5	Спортивные игры:	33
	волейбол	13
	баскетбол	20

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
Легкая атлетика – 21 час				
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ) Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением	1	03.09	
2	Спринтерский бег Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью	1	05.09	
3	Бег с ускорением Прыжок через 2 или 4 шага Прыжок в длину с места – контроль на результат	1	07.09	
4	Спринтерский бег. Спринтерский бег 30м – контроль на результат	1	10.09	
5	Спринтерский бег Высокий старт – контроль на технику	1	12.09	
6	Спринтерский бег Эстафеты, встречная эстафета Спринтерский бег 60м – контроль на результат	1	14.09	
7	Спринтерский бег Передача эстафеты – контроль на технику.	1	17.09	
8	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега Бег – контроль на результат	1	19.09	
9	Прыжки Прыжки с места, с разбега Равномерный бег	1	21.09	
10	Прыжки Равномерный бег Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок	1	24.09	
11	Медленный бег с изменением направления по сигналу Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.	1	26.09	
12	Медленный бег с изменением направления по сигналу Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	1	28.09	
13	Медленный бег с изменением направления по сигналу Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м	1	01.10	
14	Медленный бег с изменением направления по сигналу Прыжки в высоту. Бег 1000м – контроль на результат	1	03.10	

15	Броски и толчки набивных мячей Метание на заданное расстояние	1	05.10	
16	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1	08.10	
17	Равномерный бег Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат	1	10.10	
18	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м Метание мяча в цель – контроль на результат.	1	12.10	
19	Бег по пересеченной местности Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игра «Больше передач»	1	15.10	
20	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Игра «Больше передач»	1	17.10	
21	Бег по пересеченной местности Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег 2000м – без учета времени Итоговое повторение	1	19.10	
Волейбол – 9 часов				
22	ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, повар.	1	22.10	
23	Волейбол Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1	24.10	
24	Волейбол Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1	26.10	
25	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных	1	07.11	

	способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.			
26	Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	1	09.11	
27	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	12.11	
28	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1	14.11	
29	Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	16.11	
30	Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	19.11	
Гимнастика-18				
31	Гимнастика Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на гибкость.	1	21.11	
32	Висы. Строевые упражнения. Ритмика.	1	23.11	

	Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).			
33	Висы. Строевые упражнения. Ритмика. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	1	26.11	
34	Висы. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. Контроль на технику.	1	28.11	
35	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1	30.11	
36	Лазание. Разучивание лазания по канату в два приема. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	03.12	
37	Лазание. Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Метание набивного мяча – контроль на результат	1	05.12	
38	Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат	1	07.12	
39	Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1	10.12	
40	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1	12.12	
41	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад – контроль на технику. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1	14.12	
42	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Акробатическая	1	17.12	

	комбинация – контроль на технику.			
43	Опорный прыжок. СБУ. СУ: Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.	1	19.12	
44	Опорный прыжок. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1	21.12	
45	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1	24.12	
46	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику.	1	26.12	
47	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	1	28.12	
48	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка.	1	11.01	
49	Инструктаж по ТБ. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков.	1	14.01	
50	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	1	16.01	
51	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1	18.01	
52	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем наискось «полуелочкой».	1	21.01	

	Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.			
53	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1	23.01	
54	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1	25.01	
55	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного душажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1	28.01	
56	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	1	30.01	
57	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного душажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	1	01.02	
58	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного душажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.	1	04.02	
59	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного душажного, одновременного бесшовного ходов. Торможение «плугом» - контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км.	1	06.02	
60	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного душажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.	1	08.02	
61	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного душажного, одновременного бесшовного ходов. Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи.	1	11.02	

	Эстафеты			
62	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшажного ходов. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты, игры.	1	13.02	
63	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи – контроль на технику. Игры на лыжах.	1	15.02	
64	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: «плугом», «упором», «ножницами». Бег на лыжах 2 км – контроль на результат	1	18.02	
65	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двушажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты.	1	20.02	
66	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	1	22.02	
67	Волейбол. ТБ. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Закрепление нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1	25.02	
68	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	1	27.02	
69	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Нападающий удар – контроль на технику. Круговая тренировка. Учебная игра	1	01.03	

	«Пионербол» с элементами волейбола			
70	Волейбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. СБУ. УСР. СПУ. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	04.03	
71	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1	04.03	
72	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1	08.03	
73	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1	11.03	
74	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	1	13.03	
75	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча – контроль на технику.	1	15.03	
76	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча	1	18.03	
77	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной	1	20.03	

	рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.			
78	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1	01.04	
79	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра.	1	03.04	
80	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Бросок из-под кольца – контроль на результат.	1	05.04	
81	Баскетбол. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.	1	08.04	
82	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	1	08.04	
83	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	1	10.04	
84	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	1	12.04	
85	Баскетбол.	1	15.04	

	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.			
86	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол»	1	17.04	
87	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол». Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1	19.04	
88	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1	22.04	
89	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» Челночный бег 3х10м – контроль на результат.	1	24.04	
90	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1	26.04	
91	Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	1	29.04	
92	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	1	01.05	
93	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров	1	03.05	

	(2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.			
94	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	1	06.05	
95	Спринтерский бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.	1	08.05	
96	Прыжки. Приемы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. 6-ти минутный бег – контроль на результат.	1	10.05	
97	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.	1	13.05	
98	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.		15.05	
99	Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание мяча. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с разбега – контроль на результат.	1	17.05	
100	Метание. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.	1	20.05	
101	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры. Подтягивание на перекладине – контроль на результат.	1	22.05	
102	Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры	1	24.05	

	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.			
--	--	--	--	--

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию и отражают умения:

- 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;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- 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;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными 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;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Формы и средства контроля

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

Контрольные нормативы для учащихся 6 классов

Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров(сек)	5,1	5,3	5,8
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,4	11,1
Бег, кросс 1500 метров (мин)	7.30	7.50	8.10
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.30	4.50	5.00
Прыжок в длину с места	190	180	170
Метание мяча на дальность	35	30	25
Подтягивание	7	5	3
Прыжки через скакалку (1 минута)	95	80	70
Отжимание от пола	20	15	12
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	23	20	15
Прыжки в высоту с разбега	115	105	95
Прыжок в длину с разбега	340	320	270
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,3	8,6	9,3
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.00	6.30	7.00

Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров (сек)	5,4	5,8	6,2
Бег 60 метров (сек)	10,3	10,6	11,2
Бег, кросс 1500 метров (мин)	8.00	8.20	8.40
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.40	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	180	165	150
Метание мяча на дальность	23	20	15
Подтягивание (из виса лежа)	17	14	9
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	90
Отжимание от пола	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	21	16	13
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85
Прыжок в длину с разбега	300	280	230
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,8	9,1	10.0
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.15	6.45	7.30

Показатели физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	6	4			

Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				20	17	12
БЕГ 60 м, с	9,8	10,3	10,9	10,3	10,7	11,2
Бег 1000 м, мин. с	4.16	4.38	5.00	4.50	5.20	6.00

Критерии контроля:

Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

Методика оценки по физической культуре

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

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

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

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

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

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

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

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

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

Резвых Т.П. /_____/

«30» августа 2018 года

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета

МБОУ «Степановская СОШ»

от 30 августа 2018 г. Протокол № 1