


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №106» городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР


/ Зусманович ГВ
(подпись)

30 августа 2022г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022/2023 учебный год

Предмет: **Физическая культура**
Класс: **6**
Учитель: **Краснов ИЮ**
Квалификационная категория: **нет**

Количество часов по учебному плану:

в год **102**
в неделю **3**

Составлен в соответствии с программой:

Название УМК: **Физическая культура**
Сроки реализации программы: **5-9 классы**
Авторы программы: **В.И.Лях**
Рекомендована (утверждена) Министерством Просвещения РФ

Программа издана:

Название сборника: **Физическая культура**
Автор-составитель: **В.И.Лях**
Издательство: **Просвещение**
Год издания: **2019**

Учебники:

Название учебника: **Физическая культура 5-6-7 классы**
Авторы: **М.Я.Виленский**
Издательство: **Просвещение**
Год издания: **2019**

Рассмотрен на заседании методического объединения учителей

естественных наук

Протокол № 1 от 30 августа 2022 года

Председатель МО



Карпеева ОГ

Календарно- тематическое планирование 6 класс.

№	Тема урока	ЭОР	Форма текущего контроля
Легкая атлетика			
1	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
2	Спринтерский бег.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
4	Эстафетный бег.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
5	Правила соревнований в спринтерском беге.	https://ppt-online.org/595106	Наблюдение за учениками, самоконтроль
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	Тестирование
7	Прыжок в длину с разбега. Приземление.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/train/262262/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
8	Метание малого мяча. Правила соревнований в прыжках.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
9	Правила соревнований в метании.	http://sportwiki.to/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D1%81%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC	Наблюдение за учениками, самоконтроль
10	Бег на средние дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	Тестирование
11	Бег на средние дистанции. «Круговая эстафета»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
Кроссовая подготовка			
12	Терминология кроссового бега.	https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/krossovyi-beg/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
13	Равномерный бег.	https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/krossovyi-beg/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
14	Развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/261866/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
15	Равномерный бег. Развитие выносливости.	https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/krossovyi-beg/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
16	Спортивная игра «Лapta».	https://infourok.ru/sportivnaya-igra-lapta-klass-2476444.html	Наблюдение за учениками, самоконтроль
17	Преодоление препятствий.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
18	Бег по пересеченной местности.	https://bodybuilding-and-fitness.ru/kardio/beg/trejlraning.html	Наблюдение за учениками, самоконтроль
19	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
20	Кроссовая подготовка	https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/krossovyi-beg/	Тестирование
Гимнастика			

2 1	Гимнастика. Инструктаж по ТБ.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
2 2	Висы. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
2 3	Сед. Висы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
2 4	Развитие силовых способностей.	https://multiurok.ru/files/statiia-razvitiia-sily-i-silovykh-sposobnostei-u-de.html	Наблюдение за учениками, самоконтроль
2 5	Висы. Подъем переворотом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/	Наблюдение за учениками, самоконтроль
2 6	Подтягивания в висе.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
2 7	Опорный прыжок.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
2 8	Прыжок ноги врозь.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
2 9	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
3 0	Комплекс упражнений с обручем.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
3 1	Совершенствование прыжка ноги врозь.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
3 2	Развитие скоростно-силовых способностей.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
3 3	Акробатика. Выполнение комбинации.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
3 4	Акробатика. Лазание.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
3 5	«Мост» из положения стоя.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
3 6	Комбинация из разученных приемов.		Контроль
3 7	Лазание по канату в два приема.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
3 8	Лазание по канату в три приема.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
Спортивные игры			
3 9	Волейбол. Инструктаж по ТБ,		Наблюдение за учениками, самоконтроль
4 0	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни		Наблюдение за учениками, самоконтроль
4 1	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
4 2	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
4 3	Нижняя прямая подача мяча.		Тестирование
4 4	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
4 5	Нападающий удар.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
4 6	Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
4 7	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.		Наблюдение за учениками, самоконтроль

4 8	Прием мяча снизу.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
4 9	Нижняя прямая подача мяча. Приему мяча после подачи.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
5 0	Позиционное нападение.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
5 1	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
5 2	Комбинации из разученных элементов.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
5 3	Тактика свободного нападения.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
5 4	Передача мяча сверху двумя руками.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
5 5	Комбинация из разученных элементов передвижений		Наблюдение за учениками, самоконтроль
5 6	Игра по упрощенным правилам.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
5 7	Баскетбол. Правила игры в баскетбол.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
4 8	Ведение мяча. Остановка двумя шагами.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
4 9	Передача мяча двумя руками.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
6 0	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
6 1	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
6 2	Ведение мяча в низкой стойке.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
6 3	Игра в мини-баскетбол.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
6 4	Терминология баскетбола.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
6 5	Развитие координационных способностей.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
6 6	Передачи мяча с сопротивлением.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
6 7	Игра в баскетбол (2х2, 3х3).		Наблюдение за учениками, самоконтроль
6 8	Ведение мяча с разной высотой отскока.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
6 9	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
7 0	Передача мяча двумя руками от головы в парах.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
7 1	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
7 2	Ведение мяча с изменением направления.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
7 3	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
7 4	Бросок одной рукой от плеча после остановки.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
7 5	Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
7 6	Позиционное нападение (5:0).		Наблюдение за учениками, самоконтроль

7 7	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
7 8	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
7 9	Позиционное нападение через заслон.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
8 0	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Игра по упрощенным правилам.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
8 1	Игра в баскетбол.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
8 2	Нападение быстрым прорывом (2 x1).		Наблюдение за учениками, самоконтроль
8 3	Нападение быстрым прорывом (2 x1). Развитие координационных способностей		Наблюдение за учениками, самоконтроль
Кроссовая подготовка			
8 4	Терминология кроссового бега.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
8 5	Равномерный бег.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
8 6	Преодоление препятствий.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
8 7	Равномерный бег. Развитие выносливости.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
8 8	Спортивная игра «Лапта».		Наблюдение за учениками, самоконтроль
8 9	Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта».		Наблюдение за учениками, самоконтроль
9 0	Равномерный бег. Преодоление препятствий.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
9 1	Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».		Наблюдение за учениками, самоконтроль
9 2	Бег на выносливость.		Тестирование
Легкая атлетика			
9 3	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
9 4	Старты из различных положений.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
9 5	Финиширование.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
9 6	Эстафетный бег.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
9 7	Развитие скоростных качеств.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
9 8	Прыжок высоту. Правила соревнований по прыжкам в высоту.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
9 9	Переход через планку.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
1 0 0	Приземление. Метание малого мяча.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
1 0 1	Развитие скоростно-силовых качеств.		Наблюдение за учениками, самоконтроль
1 0 2	Метание теннисного мяча.		Наблюдение за учениками, самоконтроль

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся 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» учащиеся 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 учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

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

По технике 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 учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся 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.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	13:30	14:00	14:30	14:00	14:30	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	19:00	20:00	22:00	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44