

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в 6 классе

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до

15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на низкой перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Выпускник 6-ого класса научится:

- * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; «характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- * определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- * разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков.

Программный материал.

Кол-во часов 6 класс

1. Базовая часть -74ч.

1.1 Основы знаний о физической культуре в процессе уроков

1.2 Спортивные игры: футбол -34ч.

1.3 Гимнастика с элементами акробатики -16ч.

1.4 Легкая атлетика -12ч .

1.5 Кроссовая подготовка -12ч.

2. Вариативная часть- 28ч.

2.1 Баскетбол- 12ч.

2.2 Волейбол- 12ч.

2.3 Основы знаний о физической культуре -4ч.

Двигательные умения, навыки и способности. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;

в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; В

метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

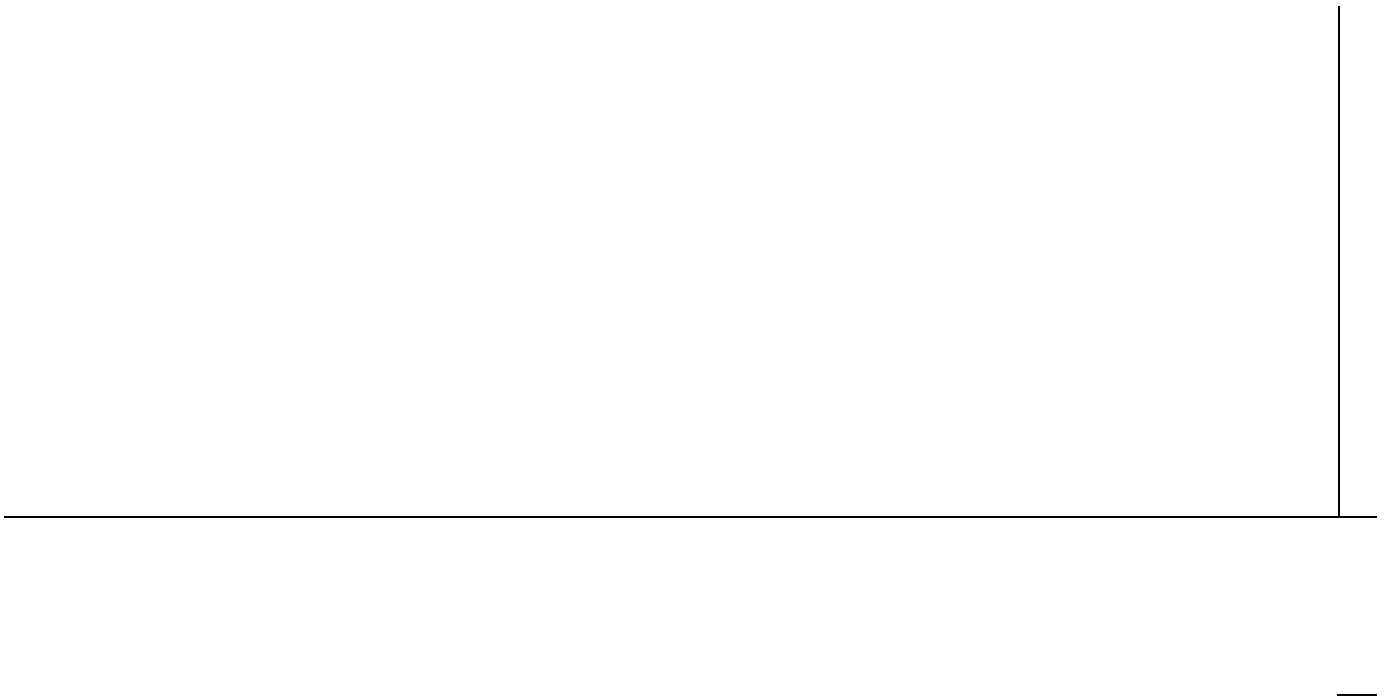
метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.

Тематическое планирование по физической культуре
6 класс. Виленский М.Я. «Физическая культура» 5-7 классы; Москва:
«Просвещение», 2018
105 часов (3 часа в неделю)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата		
			план	факт	
1	Показатели физической подготовленности.	1			
2	Обучение равномерному бегу, бег на 60м.	1			
3	Обучение прыжка в длину с разбега.	1			
4	Совершенствование прыжка в длину, и равномерного бега.	1			
5	Совершенствование прыжка в длину и бегу.	1			
6	Контрольный урок: "Прыжки в длину с разбега".	1			
7	Обучение преодолению препятствий на местности.	1			
8	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1			
9	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1			
10	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1			
11	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1			
12	Контрольный урок: «Кросс на 1500м. без учёта времени».	1			
13	Обучение ведению мяча шагом и бегом в баскетболе.	1			
14	Совершенствование ведения мяча шагом и бегом в баскетболе.	1			
15	Ведение мяча шагом и бегом.	1			
16	Обучение перемещению приставными шагами в волейболе.	1			
17	Совершенствование перемещений приставными шагами в волейболе (боком, лицом и спиной).	1			
18	Перемещения в волейболе, передачи мяча над собой.	1			
19	Теоретические сведения о футболе, передвижения.	1			
20	Обучение ударам по мячу ногой.	1			
21	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1			
22	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1			
23	Обучение ведению мяча.	1			
24	Совершенствование ведения мяча.	1			
25	Контрольный урок: "Ведение мяча".	1			
26	Совершенствование обманных движений.	1			
27	Контрольный урок: «Обманные движения».	1			
28	Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении.	1			
29	Совершенствование ловли и передаче мяча от груди.	1			
30	Контрольный урок: "Ловля и передача мяча".	1			
31	Обучение ведению и броску в движении после ведения.	1			

32	Совершенствование ведения и броска мяча в движении.	1			
33	Совершенствование ведения и броска мяча в движении.	1			
34	Контрольный урок: "Бросок мяча после ведения в движении".	1			
35	Обучение передаче мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.	1			
36	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.	1			
37	Контрольный урок: "Передача мяча сверху двумя руками".	1			
38	Обучение приёму мяча снизу двумя руками на месте.	1			
39	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками на месте.	1			
40	Контрольный урок: "Приём мяча снизу двумя"	1			
41	Учебные игры с применением разученных приёмов.	1			
42	Обучение ударам по мячу ногой.	1			
43	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1			
44	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1			
45	Обучение остановке мяча, ведению мяча.	1			
46	Обучение ударам по мячу головой, совершенствование остановки, ведения мяча.	1			
47	Совершенствование ведения, ударов головой, остановки мяча.	1			
48	Контрольный урок: "Ведение, удары головой, остановка мяча".	1			
49	Обучение строевым упражнениям.	1			
50	Обучение упражнениям в равновесии.	1			
51	Совершенствование упражнений в равновесии.	1			
52	Контрольный урок: "Упражнения на гимнастическом бревне".	1			
53	Обучение акробатическим упражнениям.	1			
54	Совершенствование акробатических упражнений.	1			
55	Контрольный урок: "Акробатическая комбинация"	1			
56	Обучение упражнениям в висах и упорах.	1			
57	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1			
58	Контрольный урок: "Упражнения в висах и упорах".	1			
59	Обучение опорному прыжку через козла.	1			
60	Совершенствование опорного прыжка.	1			
61	Контрольный урок: "Опорный прыжок".	1			
62	Обучение двойному шагу в баскетболе.	1			
63	Совершенствование двойного шага в баскетболе.	1			
64	Совершенствование передачи мяча над собой в волейболе.	1			
65	Совершенствование передачи мяча над собой в волейболе.	1			
66	Урок 66. Обучение упражнениям с гантелями, на тренажёрах.	1			
67	Развитие силы.	1			

68	Контрольный урок: «Подтягивание (м.), подтягивание в висе лёжа (д.)»	1			
69	Обучение обманным движениям.	1			
70	Совершенствование обманных движений.	1			
71	Контрольный урок: "Обманные движения".	1			
72	Обучение технике игры вратаря.	1			
73	Совершенствование техники игры вратаря.	1			
74	Контрольный урок: "Техника игры вратаря"	1			
75	Обучение командным действиям игроков.	1			
76	Развитие физических качеств.	1			
77	Тестовые нормативы.	1			
78	Обучение технике передвижения, теоретические сведения.	1			
79	Обучение ударам по мячу головой.	1			
80	Совершенствование ударов по мячу головой.	1			
81	Контрольный урок: "Удары по мячу головой".	1			
82	Обучение отбору мяча.	1			
83	Совершенствование отбора мяча.	1			
84	Контрольный урок: "Отбор мяча"	1			
85	Тестовые нормативы.	1			
86	Обучение старту группой.	1			
87	Обучение передвижению по твёрдому, мягкому, травянистому грунту.	1			
88	Обучение бегу в чередовании с ходьбой.	1			
89	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1			
90	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой.	1			
91	Контрольный урок: "Кросс на 1500м».	1			
92	Игры с элементами передачи эстафеты.	1			
93	Игры с элементами прыжков.	1			
94	Обучение равномерному бегу на 2000м. Прыжкам в высоту способом "перешагивание".	1			
95	Совершенствование прыжков в/высоту, равномерного бега.	1			
96	Контрольный урок: "Прыжки в высоту с разбега"	1			
97	Обучение метанию малого мяча.	1			
98	Совершенствования метания малого мяча.	1			
99	Контрольный урок: «Метание малого мяча».	1			
100	Подвижные и спортивные игры.	1			
101	Подвижные и спортивные игры.	1			
102	Бег на 60 метров с высокого старта.	1			
103	Развитие прыгучести (многоскоки).	1			
104	Спортивные игры по выбору учащихся.	1			
105	Показатели физической подготовленности.	1			



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Кожаев Адам Арсенович

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022