


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с Хайыракан
муниципального района «Удуг-Хемский кожуун Республики Тыва»

«РАССМОТРЕНО»
на педагогическом совете
школы протокол №1
«_30_»_августа_2024г.

«СОГЛАСОВАНО»
ЗДУВР МБОУ СОШ
с. Хайыракан
 /Иргит Л.Д./
«_30_»_августа_2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 6 класса
на 2024-2025 учебный год.

Составитель:
Тюлюш К.В.
учитель физической культуры

Хайыракан
2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 6 класса
на 2024-2025 учебный год.

Составитель:
Тюлюш К.В.
учитель физической культуры

Хайыракан
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 6 класса разработана в соответствии:

1.1. Настоящее Положение о рабочих программах, разрабатываемых в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов и Федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее – Положение), регулирует оформление, структуру, порядок разработки, утверждения и хранения рабочих программ учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в муниципальном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школы с.Хайыракан муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва» (далее – школа).

1.2. Положение разработано на основании следующих нормативных актов:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Закон РФ "О языках народов Российской Федерации" от 25.10.1991 N 1807-1;

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
 - приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);
 - приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО третьего поколения);
 - приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО второго поколения);
 - письма Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. N ТВ-1290/03О направлении методических рекомендаций «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
 - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180);
 - письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства просвещения Российской Федерации от 26.02.2021 №03-2056 «Методические рекомендации по обеспечению возможности освоения образовательных программ обучающимися 5-11 классов по индивидуальному учебному плану»;
 - санитарных правил и норм (СанПин 2.4.3648-20) «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 " (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
 - санитарных правил и норм(СанПин 3.1/2.4.3598-20) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 (Зарегистрирован 29.03.2021 № 62900) (с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10);
 - Санитарных правил и норм(СанПиН 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр 369-402);
- Региональных:*
- Конституция Республики Тыва (принята 06.05.2001 г.);
 - Закон Республики Тыва от 21 июня 2014г. №2562 ВХ-І «Об образовании в Республике Тыва»;
 - Постановление Правительства Республики Тыва от 12 февраля 2019 года N 73 «Об утверждении Концепции духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодежи Республики Тыва до 2025 года»;

- Приказ Министерства образования Республики Тыва от 4 марта 2022г. №159-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования в Республики Тыва».

- Приказ Министерства образования Республики Тыва от 17 февраля 2023 г. №165-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования в Республике Тыва и внесении изменения в состав Координационного совета по введению обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в Республике Тыва».

- Приказ Министерства образования Республики Тыва от «29» мая 2024 г. № 4584 «Методические рекомендации по формированию учебных планов на 2024-2025 учебный год образовательных организаций Республики Тыва».

- Уставом МБОУ СОШ с.Хайыракан муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»

- Учебным планом начального общего образования, основного и среднего общего образования (приказ от 31.05.2024 № 234/1 «О внесении изменений в основную образовательную НОО, ООО, СОО»

- Приказом директора школы от 30.08.2024г. №_264 «О формировании календарного учебного графика МБОУ СОШ с.Хайыракан на 2024-2025 учебный год».

- Планирование составлена в соответствии с учебным планом на 2024-2025 учебный год – 2 часа в неделю (68 часа в год)

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Планируемые личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

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.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее 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 непринужденно.

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 партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

Обучающийся научится:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м 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 и в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега(10-12м) с использованием 4-шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и трёх шагов разбега в вертикальную и горизонтальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по движущейся цели с 10-12м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях выполнять комбинацию из четырёх элементов, опорный прыжок через козла в длину – мальчики и в ширину – девочки; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч) состоящих из 6 элементов или комбинацию из 6 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 упорстоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по упрощённым правилам;

- демонстрировать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью - бег 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;

- помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей имеющих не достаточную физическую подготовленность;

- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Ученик получит возможность для формирования:

- навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- максимального проявления физических способностей (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- освоения социальных норм, правил поведения, включая взрослые и социальные сообщества;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

коммуникативные УУД:

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- ясно, логично и точно объяснять свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

познавательные УУД:

- владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- ориентироваться в различных источниках информации;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении коммуникативных и организаторских задач;
- самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий предложенных учителем, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- правильно оценивать выполнение учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки в учебной и познавательной деятельности.

Планируемые предметные результаты

Обучающийся научится

- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- выполнять различные физические упражнения с целью использования их в режиме учебной и познавательной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности;
- владеть технико-тактическими приёмами базовых видов спорта и их применения в игровой и соревновательной деятельности;
- объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, и особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- характеризовать особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями;
- характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям на занятиях физической культурой;
- осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой;
- осуществлять приёмы по страховке и само-страховке во время занятий физическими упражнениями;
- осуществлять приёмы массажа и самомассажа;

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведению самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуре поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактике травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировке и использованию спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- составлять индивидуальные комплексы и планы конспекты физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности и дозировку физической нагрузки.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5.0	5.6	6.1	5.1	5.8	6.2
2	Бег 60м. (сек)	9.9	10.8	11.0	10.3	11.2	11.4
3	Бег 1000м (мин, сек)	4.20	4.50	5.30	4.40	5.25	5.50
4	Метание мяча 150г на дальность (м)	34	28	25	22	18	14
5	Прыжок в длину с места	175	160	150	165	145	140
6	Поднятие туловища из положения лежа за 1 минуту (раз)	35	30	25	32	27	22
7	Подтягивание: мальчики – в висе; девочки – из положения лежа	7	4	3	17	11	9

8	Челночный бег 3X10 (сек)	8.4	8.9	9.4	8.8	9.4	10.0
9	Прыжок через скакалку 1 мин (раз)	130	120	100	120	110	100
10	Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	100	80
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	20	10	15	10	5
12	Наклоны вперед из полож стоя, см	7	4	1	10	5	1

Содержание учебного предмета «Физическая культура»:

Знания о физической культуре (в процессе проведения уроков).

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Основные понятия физической и спортивной подготовке обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия) (в процессе проведения уроков).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности (в процессе проведения уроков)

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.*

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физ. пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатика (12ч.)

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

Лёгкая атлетика (18ч.)

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения на различные дистанции. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

Лыжная подготовка (12ч.)

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Передвижения на лыжах на заданное расстояние. Техника попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода. Техника передвижения на лыжах основными ходами; варианты подъёмов и спусков

Спортивные игры: Баскетбол (11ч.)

Овладение техникой броска, техникой передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по правилам. Развитие координационных, скоростных способностей

Спортивные игры: Волейбол(15ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

На основании приказа Министерства образования Московской области от 15.04.2016г. №1427 О внедрении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 3 урока физической культуры в течение учебного года отводится для прохождения испытаний (тестов) норм ГТО.

Учебно-тематический план

Содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Гимнастика с основами акробатики	12
Лёгкая атлетика	18
Лыжная подготовка	12
Спортивные игры - баскетбол	11
Спортивные игры - волейбол	15
Итого:	68

Классификация обучающихся в зависимости от состояния здоровья, особенности оценивания детей из специальной и подготовительной групп здоровья, требования и нормативы комплекса ГТО, гигиенические требования к уроку физкультуры определены в следующих нормативных актах:

- ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (далее — Закон об образовании).
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007 г. (далее — Закон о спорте).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям

организации обучения в общеобразовательных учреждениях» № 189 от 29.12.2010 (далее — СанПиН).

- Письмо Минобразования Российской Федерации «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» № 13-51-263/123 от 31.10.2003 г. (далее — Письмо).
- «Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утв. Минобрнауки России, Минспортом России от 31.10.2014.
- Постановление Правительства «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» № 540 от 11.06.2014 г.
- Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» № 575 от 8.06.2014 г.
- Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 25 декабря 2013 г. N 1394).
- Порядок заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов, утв. Приказом Минобрнауки России от 14.02.2014 № 115.
- Правила определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой, утв. приказом Минздрава России от 21.12.2012 № 1346н "О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них".
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 15 июля 2014 года № 08-888«Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету "Физическая культура"».
- Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья".

В соответствии с Письмом Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" на уроке физкультуры дети распределяются на несколько групп:

Основная группа здоровья (I группа)

Разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Обучающиеся основной группы здоровья допускаются к выполнению нормативов ГТО.

Подготовительная группа здоровья (II группа)

Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.

Дети занимаются со снижением физической нагрузки.

Дети, относящиеся к подготовительной группе здоровья, допускаются к выполнению нормативов ГТО после дополнительного медицинского осмотра.

Специальная группа здоровья (Ш группа)

Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.

Дети занимаются со снижением физической нагрузки.

Учитель физкультуры и школьный врач должны знать об особенностях здоровья ребенка в специальной группе здоровья. В качестве тестов допустимо использовать строго определенные упражнения, которые не противопоказаны ребенку (Письмо).

Дети из этой группы здоровья не допускаются к выполнению нормативов ГТО.

Специальная группа здоровья делится на:

1. Подгруппу «А» — обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые могут быть переведены в подготовительную.
2. Подгруппу «Б» — обучающиеся с необратимыми заболеваниями.

Отнесенным к специальной подгруппе "А" обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой учитывается характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничиваются скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой. Отнесенным к специальной группе "Б" обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Особенности оценивания и итоговой аттестация обучающихся специальной медицинской группы регламентируются Письмом Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" (далее – Методические рекомендации). В соответствии с п. 2.4.1 Методических рекомендаций, при оценивании и итоговой аттестации обучающихся специальной медицинской группы "А" рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения. По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала, оцениваются успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых

незначительных положительных изменениях в физических показателях, выставляется положительная отметка. Положительная отметка выставляется обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры. При выставлении текущей отметки соблюдается особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания. В соответствии с п. 2.4.2 Методических рекомендаций, обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее – ЛФК), оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

Таким образом, **выставление итоговой отметки по предмету физическая культура является обязательным.**

Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5.0	5.6	6.1	5.1	5.8	6.2
2	Бег 60м. (сек)	9.9	10.8	11.0	10.3	11.2	11.4
3	Бег 1000м (мин, сек)	4.20	4.50	5.30	4.40	5.25	5.50
4	Метание мяча 150г на дальность (м)	34	28	25	22	18	14
5	Прыжок в длину с места	175	160	150	165	145	140

6	Поднятие туловища из положения лежа за 1 минуту (раз)	35	30	25	32	27	22
7	Подтягивание: мальчики – в висе; девочки – из положения лежа	7	4	3	17	11	9
8	Челночный бег 3X10 (сек)	8.4	8.9	9.4	8.8	9.4	10.0
9	Прыжок через скакалку 1 мин (раз)	130	120	100	120	110	100
10	Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	100	80
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	20	10	15	10	5
12	Наклоны вперед из положения стоя, см	7	4	1	10	5	1

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры с обучающимися в зависимости от состояния их здоровья сформированы три медицинские группы для занятий физической культуры: основная, подготовительная и специальная.

Обучающие, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе и занимаются по основной образовательной программе по предмету «Физическая культура». Обучающие с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительное отклонение в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Эта категория обучающихся занимается физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок. Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе. Занятия в этой группе отличаются от основной учебной программы объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала, и организуются в соответствии с письмами Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 октября 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры», от 30.05.2012 года №МД- 583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств обучающихся спец мед группы**

Учебные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места, см	166	153	141	157	142	127
Наклоны вперёд (сидя, см)	8	7	4	14	11	7
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	19	16	13	14	12	10
Поднимание туловища лёжа на животе за 15с, раз	10	9	8	8	7	6
Поднимание туловища лёжа на спине за 15с, раз	13	12	11	10	9	8
Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин,(метров)	1150	1050	950	1050	950	850
Приседания за 30 сек, раз	23	21	19	18	17	16
Броски ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек	34	29	24	29	24	19
Прыжки через скакалку за 30 сек, раз	35	30	21	40	32	24
Броски набивного мяча 1 кг изза головы в положении сидя, см	400	370	340	340	315	290

Тематическое планирование – 6 класс 68 ч

№ Уро ка	Наименование раздела и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректиров сроки прохождения
	Лёгкая атлетика – 13 ч	===	===
1	Инструктаж по охране труда № 16. Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы	04.09	

	организма. Самоконтроль.		
2	Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 30 до 40м. Игры эстафеты.	09.09	
3	Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60м. Развитие скоростных качеств. Игры с мячом.	11.09	
4	Бег с ускорением от 40 до 60м. Тестирование бега на 30м. Развитие скоростных способностей. Игры с мячом.	16.09	
5	Эстафетный бег. Минутный бег. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в беге.	18.09	
6	Тестирование челночного бега 3x10м. Старты из различных исходных положений. Игры с мячом.	23.09	
7	Бег на результат - 60 м. Развитие скоростных способностей. Круговая тренировка Игры с мячом.	25.09	
8	Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты со скакалками, мячами.	30.09	
9	Тестирование прыжка в длину с разбега. Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	02.10	
10	Техника метания малого мяча в цель на месте и с разбега.	07.10	
11	Тестирование техники метания малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с малыми мячами.	09.10	
12	Техника метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с малыми мячами.	14.10	
13	Тестирование техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	16.10	
	Спортивные игры (баскетбол) – 6 ч		-----
14	Охрана труда на уроках спортивных игр. Баскетбол – техника передвижений, поворотов, остановок.	21.10	
15	Баскетбол. Основные приёмы игры баскетбол. Совершенствование техники движений.	23.10	
16	Баскетбол. Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов.	04.11	
17	Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Броски мяча в корзину.	06.11	
18	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком.	11.11	

	Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в корзину.		
19	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в корзину.	13.11	
	Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч	18.11	
20	Гимнастика. Охрана труда на уроках. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевой шаг. Развитие координационных способностей.	20.11	
21	Выполнение команд в строю. Размыкание и смыкание на месте Бег «Змейкой». Овладение организаторскими умениями – подача команд.	25.11	
22	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроения на месте. Акробатические комбинации. Выполнение упражнения «планка».	27.11	
23	Составление простейших акробатических комбинаций. Подача команд, демонстрация упражнений. Акробатические комбинации – 2 кувырка вперёд слитно.	02.12	
24	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы и бега. Акробатические комбинации – «мост» из положения стоя с помощью.	04.12	
25	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. общеразвивающие упражнения с партнёром. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	09.12	
26	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. «Угол» на гимнастической стенке.	11.12	
27	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря (скамейки, обручи, скакалки, маты)	16.12	
28	Общеразвивающие упражнения с различными способами сочетания рук и ног Тест на гибкость Игра эстафета со скакалками, с набивными мячами.	18.12	
29	Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в равновесии. Тест. Эстафета с гимнастическими предметами.	23.12	
30	Прыжки через скакалку за 1 мин. Овладение	25.12	

	организаторскими умениями – помощь в оценке результатов.		
31	Техника выполнения опорного прыжка. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скамейками. Игра эстафета.	13.01	
	Лыжная подготовка – 12 ч	15.01	
32	Лыжная подготовка. Краткая характеристика вида спорта. История лыжного спорта. Охрана труда на уроках.	20.01	
33	Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Передвижение по учебной лыжне ранее изученными способами передвижений.	22.01	
34	Техника попеременного двухшажного хода. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	27.01	
35	Одновременный бесшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	29.01	
36	Виды лыжного спорта. Освоение техники одновременного двухшажного хода.	03.02	
37	Освоение техники одновременного двухшажного хода. Применение лыжных мазей.	05.02	
38	Освоение техники одновременного двухшажного хода. Определение признаков переохлаждения или обморожения при занятиях лыжной подготовкой. Торможение и поворот упором.	10.02	
39	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Первая помощь при обморожении и травмах. Эстафета с лыжными палками.	12.02	
40	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Подъём «ёлочкой».	17.02	
41	Самоконтроль за физической нагрузкой. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «С горки на горку».	19.02	
42	Самоконтроль за физической нагрузкой. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «С горки на горку».	24.02	
43	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Игра «Эстафета лыжника».	26.02	
	Спортивные игры – баскетбол – 5 ч.		
44	Баскетбол. Охрана труда на уроках спортивных игр. Освоение ловли и передач мяча двумя руками от груди.	03.03	

	Игры с мячом.		
45	Баскетбол. Освоение ловли и передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игры с мячом.	05.03	
46	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Взаимодействие двух игроков Игра «Отдай мяч и выйди».	10.03	
47	Баскетбол. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).	12.03	
48	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	17.03	
	Спортивные игры – волейбол – 15 ч		
49	Волейбол. История волейбола. Требования к технике безопасности. Основные приёмы игры. Игры с мячом.	19.03	
50	Волейбол. Терминология игры. Основные приёмы игры Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Перемещения в стойке	24.03	
51	Волейбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.	26.03	
52	Волейбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.	31.03	
53	Волейбол. Техника приёма мяча. Приём мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	02.04	
54	Волейбол. Техника передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	07.04	
55	Волейбол. Передача мяча над собой. Специальные упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	09.04	
56	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов приёма, передач и удара.	14.04	
57	Волейбол. Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	16.04	
58	Волейбол. Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	21.04	

59	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов приёма, передач и удара.	23.04	
60	Волейбол. Освоение тактики игры. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	28.04	
61	Волейбол. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	30.04	
62	Волейбол. Передача мяча над собой – тест. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	05.05	
63	Волейбол. Элементы учебной игры в волейбол. Овладение организаторскими способностями – подача команд, проведение соревнований.	07.05	
	Лёгкая атлетика – 5 ч		
64	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Игра – эстафета с передачей легкоатлетической палочки.	12.05	
65	Развитие двигательных качеств. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	14.05	
66	Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом.	19.05	
67	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Игры с мячом.	21.05	
68	Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом.	26.05	
	Итого:	68 ч	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я.; Лях В.И.и другие; под редакцией Виленского М.Я.; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>