

## Пояснительная записка

к рабочей программе по предмету «Физическая культура» для учащихся 6 классов

### **Общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета «Физическая культура»**

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**Познавательная цель** предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6 классов составлена на основе следующих документов

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования .  
(Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010гг. № 1897)
- 3) Государственные программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. Л. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008 г)
- 4) Образовательная программа МБОУ СОШ №41
- 5) Физическая культура: программа: 5-9 классы . Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская и др.- М.: Вентана-Граф, 2014г
- 6) Федеральный перечень учебников, рекомендованных ( допущенных ) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы начального общего образования.
- 7) Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с ФГОС
- 8) Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утверждённый приказом Минобрнауки РФ
- 9) Учебный план МБОУ СОШ №41 на 2018-2019 учебный год.
- 10) Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889.
- 11) Письмо Минобрнауки РФ. Департамент развития системы Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337
- 12) Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887(о поэтапном переходе на ФГОС)
- 13) «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобрнауки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499
- 14) Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189.

Курс обеспечен учебником:.. Физическая культура. 5-9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений– Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская и др.-М.: Вентана-Граф, 2014г

Являясь составной частью общей культуры в период обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, сопряжённых с физическим и психическим благополучием.

Содержание программы определяется Государственными требованиями (федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки учащихся средних учебных заведений.

Рабочая программа является типовой, определяющей базовое содержание курса (федеральный компонент общеобразовательных программ).

Программа 6-х классов рассчитана на 105 часов из расчета 3 часа в неделю.

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и метапредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников.

*Цель программы:* подготовка к предстоящей жизнедеятельности, содействие всестороннему развитию личности. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением *основных задач*, направленных на :

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- 2) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 3) развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию положительных психических процессов и свойств личности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию **принципа достаточности и сообразности**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение **метапредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление **оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Концепция программы** – удовлетворение личной потребности в двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение приобретает формирование физически здоровой, социально активной, конкурентоспособной и гармонически развитой личности, способной к самореализации.

#### **Особенности программы:**

- Акцент на формирование научно-обоснованного мировоззрения;
- Программный материал разработан на основе общегосударственного стандарта высшего профессионального образования в сфере физической культуры;
- Акцент на оздоровительный, образовательный, воспитательный эффект на занятиях спортивными играми;
- Многообразие предлагаемых знаний, средств и форм физкультурной деятельности;
- Ярко выражен информационный компонент;
- Организация содержания программы по разделам: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная, инструкторская и судейская подготовка.

## ***МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ***

Физическая культура как учебный предмет входит в предметную область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности". Учебным планом школы на изучение физической культуры в 6 классе отводится 3 часа в неделю (105 часа в год).

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю- 35учебных недели, 105 часа в год .

|                                  |                  |
|----------------------------------|------------------|
| <b>1 четверть- 9 недель</b>      | <b>27 часов</b>  |
| <b>2 четверть- 7 недель</b>      | <b>21 час</b>    |
| <b>3 четверть- 10недель</b>      | <b>30 часов</b>  |
| <b>4 четверть- 9недель</b>       | <b>27часа</b>    |
| <b>Итого: 35 учебных недели,</b> | <b>105 часов</b> |

### **Общая характеристика предмета.**

**Объектом** физической культуры как учебного предмета, подлежащего изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты.

Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью.

Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности.

В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),

«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

## ***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования: **личностные, метапредметные и предметные результаты.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению 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 проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- 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:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Планируемые результаты.

#### Демонстрировать уровень физической подготовленности

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

| Контрольные упражнения                          | Уровень  |           |        |         |           |        |
|-------------------------------------------------|----------|-----------|--------|---------|-----------|--------|
|                                                 | Высокий  | Средний   | Низкий | Высокий | Средний   | Низкий |
|                                                 | Мальчики |           |        | Девочки |           |        |
| Бег 30 метров с высокого старта                 | 5.4      | 5.5 - 6.2 | 6.3    | 6.2     | 5.4-6.1   | 6.2    |
| Челночный бег                                   | 8.2      | 8.3-8.5   | 8.6    | 8.6     | 8.7-9.0   | 9.1    |
| Прыжки в длину с места (см)                     | 179      | 178-135   | 134    | 164     | 123-163   | 124    |
| Прыжки через скакалку за 1 мин                  | 90       | 89-71     | 70     | 110     | 109-91    | 90     |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек | 22       | 12-21     | 11     | 16      | 10-15     | 9      |
| Наклон вперёд (см.)                             | 7        | 4-6       | 3      | 11      | 7-10      | 6      |
| Подтягивание(девочки из положения лёжа)         | 8        | 7-4       | 3      | 14      | 13-6      | 5      |
| Бег 1000 м.                                     | 4.45     | 4.46-6.45 | 6.46   | 5.20    | 5.21-7.20 | 7.21   |
| Бег на лыжах                                    | 6.30     | 6.31-7.39 | 7.40   | 7.00    | 7.01-8.00 | 8.01   |

Контрольные упражнения

| Упражнения               | Девочки       |            |                   | Мальчики      |           |                   |
|--------------------------|---------------|------------|-------------------|---------------|-----------|-------------------|
|                          | Оценки        |            |                   |               |           |                   |
|                          | Отлично       | Хорошо     | Удовлетворительно | Отлично       | Хорошо    | Удовлетворительно |
| Бег 60м, сек             | 10,4 и меньше | 10.5-11.6  | 11.7              | 10.0 и меньше | 10.1-11.1 | 11.2 и больше     |
| Бег 300 м, мин,с         | 1.07 и меньше | 1.08-1.21  | 1.22 и больше     | 1.00 и меньше | 1.01-1.17 | 1.18 и больше     |
| Бег 1000м, мин,с         | 5.20 и меньше | 5.21-7.20  | 7.21 и больше     | 4.45 и меньше | 4.46-6.45 | 6.46 и больше     |
| Бег 1500м, мин,с         | 9.00 и меньше | 9.01-10.29 | 10.30 и больше    | 8.50 и меньше | 8.51-9.59 | 10.00 и больше    |
| Прыжок в длину, см       | 300 и больше  | 299-221    | 220 и меньше      | 340 и больше  | 339-261   | 260 и меньше      |
| Прыжок в высоту, см      | 105 и больше  | 100-85     | 80 и меньше       | 110 и больше  | 100-90    | 85 и меньше       |
| Метание мяча (150 г), м  | 21 и больше   | 20-15      | 14 и меньше       | 34 и больше   | 33-21     | 20 и меньше       |
| Бег на лыжах 1км, мин. с | 7.00          | 7.01-7.30  | 7.31-8.10         | 6.30 и меньше | 6.31-7.00 | 7.01-7.40         |

Контрольные тесты

| Упражнения                                    | Девочки      |         |                   | мальчики     |         |                   |
|-----------------------------------------------|--------------|---------|-------------------|--------------|---------|-------------------|
|                                               | Оценки       |         |                   |              |         |                   |
|                                               | отлично      | Хорошо  | удовлетворительно | отлично      | Хорошо  | Удовлетворительно |
| Бег 30 м                                      | 5.4 и меньше | 5.5-6.2 | 6.3 и больше      | 5.3 и меньше | 5.4-6.1 | 6.2 и больше      |
| Челночный бег 3x10м, с                        | 8.6 и меньше | 8.7-9.0 | 9.1 и меньше      | 8.2 и меньше | 8.3-8.5 | 8.6 и больше      |
| Прыжки в длину с места                        | 164 и больше | 163-125 | 124 и меньше      | 179 и больше | 178-135 | 134 и меньше      |
| Прыжки через скакалку, раз в мин              | 110 и больше | 109-91  | 90 и меньше       | 90 и больше  | 89-71   | 70 и меньше       |
| Подтягивание (девочки из положения лежа), раз | 14 и больше  | 13-6    | 5 и меньше        | 8 и больше   | 7-4     | 3 и меньше        |
| Поднимание туловища, кол-во раз за 30 сек     | 16 и больше  | 10-15   | 9 и меньше        | 22 и больше  | 12-21   | 11 и меньше       |
| Сила кисти,кг                                 | 18 и больше  | 15-10   | 12 и меньше       | 24 и больше  | 21-12   | 16 и меньше       |

**Практическая часть программы:**

**Планирование контрольных уроков в течении года**

| № п/п | Контрольные упражнения     | Номера уроков |         |         |         | За год |
|-------|----------------------------|---------------|---------|---------|---------|--------|
|       |                            | 1 четв.       | 2 четв. | 3 четв. | 4 четв. |        |
| 1.    | Бег 60м, 300м, 1000м,1500м | +             |         |         | +       | 2      |
| 2.    | Прыжки в длину с разбега   | +             |         |         | +       | 2      |
|       | Прыжки в высоту с разбега  |               |         |         | +       | 1      |
| 3.    | Метание мяча на дальность  | +             |         |         | +       | 2      |
| 4.    | Лыжные гонки: 1км, 2км     | +             |         | +       |         | 1      |
|       | Контрольные тесты (КДП)    |               |         |         |         |        |
| 1.    | Челночный бег 3х10м        | +             |         |         | +       | 2      |
| 2     | Бег 30м                    | +             |         |         | +       |        |
| 3     | Прыжок в длину с места     | +             |         |         | +       |        |
| 4.    | Наклон вперед сидя на полу |               | +       |         | +       | 2      |
| 5.    | Подтягивание               |               | +       |         | +       | 3      |
| 6.    | Поднимание туловища в сед  |               | +       |         |         | 2      |
| 7     | Прыжки через скакалку      |               |         |         |         | 2      |

## **Содержание программы**

**Раздел «Теоретико-методические основы физической культуры»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: **базовой и вариативной**.

**Базовый** компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

**Вариативная** часть физической культуры строится с учётом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы (спортивные игры, лёгкая атлетика)

В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — 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).

**Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

**Уроки с образовательно-познавательной направленностью** имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

**Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**Уроки с образовательно-тренировочной направленностью.** Такие уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влияние на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной.

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, вовремя прогулок. Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

**Условия реализации:** наличие спортивного зала с современным спортивным оборудованием и спортивным инвентарем, многофункциональная спортивная площадка для проведения уроков на свежем воздухе, лыжная база.

*Тематическое планирование.*

**Годовой план-график распределения учебного материала для 6 класса**

| № п/п | Вид программного материала                          | Кол-во часов | 1<br>четверть |    | 2<br>четверть |   | 3<br>четверть |    | 4<br>четверть |    |
|-------|-----------------------------------------------------|--------------|---------------|----|---------------|---|---------------|----|---------------|----|
| 1     | Основы знаний                                       |              |               |    |               |   |               |    |               |    |
| 2     | Лёгкоатлетические упражнения                        | 25           | 13            |    |               |   |               |    |               | 12 |
| 3     | Спортивные игры:<br>Волейбол<br>Баскетбол<br>Футбол | 38           |               | 14 |               |   |               | 30 | 10<br>5       |    |
| 4     | Гимнастика с элементами<br>акробатики               | 21           |               |    | 18            | 3 |               |    |               |    |
|       | Всего часов                                         | 105          | 27            |    | 21            |   | 30            |    | 27            |    |

## Тематическое планирование

| Содержание курса                                                         | Содержание темы                                                                                                                                                                                                                                                      | Характеристика деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)</i></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Древние Олимпийские игры                                                 | 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. | <b><i>Характеризовать</i></b> Олимпийские игры древности как явление культуры, пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире                                                                                                                                                                                                              |
| <b><i>Раздел 2. Организация здорового образа жизни</i></b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Показатели здоровья человека                                             | Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья                                                                                             | Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике                                                                                  |
| <b><i>Раздел 3. Планирование занятий физической культурой</i></b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.<br>Виды физической подготовки                                         | Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка                                                                                                                                                                    | Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Методика планирования занятий физической культурой                       | Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий                                                                                                                                | Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога |
| <b><i>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Утренняя гигиеническая гимнастика                                        | Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая                                                                                                                                                                                                                   | Раскрывать зависимость между объёмом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Физкультминутки                                         | Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Гимнастика с основами акробатики                        | Организуемые команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе) | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине |
| Лёгкая атлетика                                         | Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции, кроссовый бег. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель, на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                          | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность                                |
| Кроссовая подготовка (9 ч)                              | Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 мин. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Бег по                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;<br>Знать и соблюдать правила организация                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | различному грунту. Чередование бега с ходьбой. Бег с препятствиями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | проведения соревнований по кроссу. Организовывать и участвовать в соревнованиях по кроссу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Спортивные игры | <p><b>Баскетбол:</b> Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p><b>Волейбол:</b> Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.</p> <p><b>Футбол:</b> Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.</p> | <p>Называть и соблюдать правила техники безопасности при спортивных и подвижных играх. Знать и объяснять другим школьникам правила игр. Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол, волейбол, футбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в баскетбол, волейбол, футбол; уметь выполнять технические приёмы; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол; организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх</p> |

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура»**

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821—10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование — безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения требований безопасности необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

**Объекты и средства материально-технического обеспечения:** бревно напольное (3 м), козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные 1 кг и 2 кг, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, коврики (гимнастические, массажные), кегли, обручи пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, флажки (разметочные с опорой, стартовые), лента финишная, дорожка разметочная резиновая для прыжков, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шахматы, шашки, контейнер с комплектом игрового инвентаря, палатки туристические, рюкзаки туристические, вещевые мешки, коврики туристические, фонарь, компас, нож, посуда (металлическая или пластиковая), аптечка.

**Мебель и оборудование кабинета физической культуры:** компьютер, лазерные диски или флеш-накопители, оборудование для показа видеоматериалов, видеоматериалы на различных носителях, дидактические карточки, образовательные программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы (соответствующие программе обучения).

Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

# Тематическое планирование по предмету « Физическая культура»

## 6класс

Общее количество часов на 2018-2019 учебный год-105часов

### Знать:

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников; защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Легкая атлетика:** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

**Баскетбол:** Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Социально-психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

| №<br>урока | Наименование разделов и тем                | Дата проведения |      | Коррекция |
|------------|--------------------------------------------|-----------------|------|-----------|
|            |                                            | план            | факт |           |
|            | <b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>                          |                 |      |           |
| 1          | Инструктаж по охране труда. Высокий старт. |                 |      |           |
| 2          | Стартовый разбег .                         |                 |      |           |
| 3          | Стартовый разбег. Бег 30м на результат.    |                 |      |           |
| 4          | Старт с опорой на одну руку.               |                 |      |           |
| 5          | Старт с опорой на одну руку.               |                 |      |           |
| 6          | Бег 60м.                                   |                 |      |           |
| 7          | Прыжок в длину с разбега.                  |                 |      |           |
| 8          | Прыжок в длину с разбега.                  |                 |      |           |
| 9          | Метание малого мяча на дальность.          |                 |      |           |
| 10         | Бег на средние дистанции.                  |                 |      |           |
| 11         | Кроссовый бег.                             |                 |      |           |
| 12         | Кроссовый бег 1000м.                       |                 |      |           |
| 13         | Гладкий бег.                               |                 |      |           |
| 14         | Стойка и передвижения игрока.              |                 |      |           |

|    |                                                            |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 15 | Ведение мяча на месте.                                     |  |  |  |
| 16 | Остановка двумя шагами и прыжком.                          |  |  |  |
| 17 | Стойки, повороты.                                          |  |  |  |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |  |
| 19 | Броски двумя руками мяча.                                  |  |  |  |
| 20 | Броски двумя руками мяча.                                  |  |  |  |
| 21 | Вырывание и выбивание мяча.                                |  |  |  |
| 22 | Вырывание и выбивание мяча.                                |  |  |  |
| 23 | Броски одной рукой с места и в движении.                   |  |  |  |
| 24 | Броски одной рукой с места и в движении.                   |  |  |  |
| 25 | Комбинации из освоенных элементов.                         |  |  |  |
| 26 | Комбинации из освоенных элементов.                         |  |  |  |
| 27 | Игровые задания.                                           |  |  |  |
|    | II ЧЕТВЕРТЬ                                                |  |  |  |
| 28 | <b>Гимнастика</b><br>Основы знаний.<br>Кувырок вперёд.     |  |  |  |
| 29 | Кувырок вперёд и назад.                                    |  |  |  |
| 30 | Кувырок вперёд и назад.                                    |  |  |  |
| 31 | Стойка на лопатках.                                        |  |  |  |
| 32 | Мост.                                                      |  |  |  |
| 33 | Акробатические соединения.                                 |  |  |  |
| 34 | Акробатические соединения.                                 |  |  |  |
| 35 | Лазание по канату.                                         |  |  |  |
| 36 | Висы и упоры.                                              |  |  |  |
| 37 | Висы и упоры.                                              |  |  |  |
| 38 | Подтягивание в висе.                                       |  |  |  |
| 39 | Лазание по канату.                                         |  |  |  |
| 40 | Равновесие.                                                |  |  |  |

|    |                        |  |  |  |
|----|------------------------|--|--|--|
| 41 | Комбинация на бревне.  |  |  |  |
| 42 | Комбинация на бревне.  |  |  |  |
| 43 | Опорный прыжок.        |  |  |  |
| 44 | Опорный прыжок.        |  |  |  |
| 45 | Прыжки со скакалкой.   |  |  |  |
| 46 | Броски набивного мяча. |  |  |  |
| 47 | Опорный прыжок.        |  |  |  |
| 48 | Полоса препятствий.    |  |  |  |

|    |                                                                |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    | <b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>                                            |  |  |  |
| 49 | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Повороты и остановки. |  |  |  |
| 50 | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, Повороты и остановки. |  |  |  |
| 51 | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, Повороты и остановки. |  |  |  |
| 52 | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, Повороты и остановки. |  |  |  |
| 53 | Ловля и передача мяча.                                         |  |  |  |
| 54 | Ловля и передача мяча.                                         |  |  |  |
| 55 | Ловля и передача мяча.                                         |  |  |  |
| 56 | Ведение мяча.                                                  |  |  |  |
| 57 | Ведение мяча.                                                  |  |  |  |
| 58 | Ведение мяча.                                                  |  |  |  |
| 59 | Броски мяча.                                                   |  |  |  |
| 60 | Броски мяча.                                                   |  |  |  |
| 61 | Броски мяча.                                                   |  |  |  |
| 62 | Тактика свободного нападения.                                  |  |  |  |
| 63 | Тактика свободного нападения.                                  |  |  |  |
| 64 | Баскетбол. Игровые задания.                                    |  |  |  |
| 65 | Баскетбол. Игровые задания.                                    |  |  |  |
| 66 | Баскетбол. Игровые задания.                                    |  |  |  |
| 67 | Передачи мяча в парах.                                         |  |  |  |
| 68 | Передачи мяча в парах                                          |  |  |  |
| 69 | Правила игры в баскетбол.                                      |  |  |  |
| 70 | Волейбол. Техника безопасности при                             |  |  |  |

|    |                                                                      |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    | проведении занятий по спортивным играм. Стойка и перемещение игрока. |  |  |  |
| 71 | Остановки, повороты.                                                 |  |  |  |
| 72 | Приём и передача мяча.                                               |  |  |  |
| 73 | Приём и передача мяча.                                               |  |  |  |
| 74 | Приём и передача мяча.                                               |  |  |  |
| 75 | Приём и передача мяча.                                               |  |  |  |
| 76 | Передачи мяча над собой.                                             |  |  |  |
| 77 | Передачи мяча над собой.                                             |  |  |  |
| 78 | Нижняя прямая подача.                                                |  |  |  |

|    | IV ЧЕТВЕРТЬ                                                            |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 79 | Нижняя прямая подача.                                                  |  |  |  |
| 80 | Нижняя прямая подача.                                                  |  |  |  |
| 81 | Нижняя прямая подача.                                                  |  |  |  |
| 82 | Приём и передача мяча.                                                 |  |  |  |
| 83 | Основные приёмы игры. Игровые задания.                                 |  |  |  |
| 84 | Основные приёмы игры. Игровые задания.                                 |  |  |  |
| 85 | Прямой нападающий удар.                                                |  |  |  |
| 86 | Прямой нападающий удар.                                                |  |  |  |
| 87 | Тактика игры. Развитие координационных способностей.                   |  |  |  |
| 88 | Тактика игры. Развитие координационных способностей.                   |  |  |  |
| 89 | Прыжок в высоту с разбега.                                             |  |  |  |
| 90 | Прыжок в высоту с разбега.                                             |  |  |  |
| 91 | Прыжок в высоту с разбега.                                             |  |  |  |
| 92 | Прыжок в высоту с разбега.                                             |  |  |  |
| 93 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 94 | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие общей выносливости.     |  |  |  |
| 95 | Кроссовая подготовка. Преодоление                                      |  |  |  |

|             |                                                            |  |  |  |
|-------------|------------------------------------------------------------|--|--|--|
|             | полосы препятствий.                                        |  |  |  |
| 96          | Бег на 1000м.                                              |  |  |  |
| 97          | Развитие скоростных способностей.<br>Бег на 30м.           |  |  |  |
| 98          | Развитие скоростных способностей.<br>Бег на результат 60м. |  |  |  |
| 99          | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.                        |  |  |  |
| 100         | Метание мяча.                                              |  |  |  |
| 101-<br>105 | Футбол.                                                    |  |  |  |

### **Учебно-методические средства обучения:**

1. Государственная программа В. И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.: Просвещение 2008.
2. Физическая культура: программа: 5-9 классы . Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская и др.- М.:  
Вентана-Граф, 2014г
3. Физическая культура. 5-9классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. . Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская и др.- М.:  
Вентана-Граф, 2014г