

## 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» 6 класс.



*Ученик научится:* • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Ученик получит возможность научиться:*

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

## 2. Содержание основного общего образования по учебному предмету

### **Знания о физической культуре. История физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

### **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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

*Акробатическая комбинация.*

*Мальчики и девочки:*

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью-лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

*Упражнения на низкой перекладине.*

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

*Мальчики:*

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

*Девочки:*

*Разновысокие брусья.*

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

#### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры. Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний**

#### **(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Гимнастика с основами акробатики:*

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

*Легкая атлетика:*

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## Баскетбол

### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

## 3. Тематический план.

### Распределение программного материала

Разделы программы	6 класс
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	В процессе урока
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
Легкая атлетика	21
Гимнастика с основами акробатики	21
Льжные гонки	18
Спортивные игры	24
Кроссовая подготовка	18
<b>Всего часов</b>	102

На преподавание предмета физическая культура по учебному плану отводится в 6 классе 3 часа в неделю.

Исходя из физических и индивидуальных особенностей обучающихся, состояния материально - технической базы школы, вариативная часть программного материала распределена следующим образом:

- на легкую атлетику в 6 классе (по программе 21 час) осталось без изменений и составляет 21 час;

- на спортивные игры в 6 классе (по программе 18 часов) добавлено 6 часов и составляет 24 часа (изучается две спортивные игры волейбол (13 часов), баскетбол (20 часов));
- по гимнастике в 6 классе (по программе 18 часов) добавлено 3 часа и составляет 21 час;
- лыжной подготовке отводимое количество часов по программе в 6 классе осталось без изменений и составляет 18 часов;
- кроссовая подготовка 18 часов.

Элементы единоборств изучаются с ознакомительной направленностью и включаются в раздел гимнастики.

#### 4. Календарно - тематическое планирование 6 класс.

Часов в неделю-3, в год-102.

№ ур о ка	Тема урока	Дата по плану	Дата фактически	Примечания
1	Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Тестирование.	02.09		
2	Высокий старт. Бег по дистанции (40–50 м). Тестирование.	05.09		
3	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Тестирование.	07.09		
4	Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Тестирование.	09.09		
5	Бег (60 м) на результат.	12.09		
6	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание.	14.09		
7	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление.	16.09		
8	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	19.09		
9	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность.	21.09		
10	Бег на средние дистанции.	23.09		
11	Бег на средние дистанции.	26.09		
12	История зарождения олимпийского движения в России. Равномерный бег (12м)	28.09		
13	Равномерный бег (14 мин).	30.09		
14	Олимпийское движение в России (СССР).. Равномерный бег (15 мин).	03.10		
15	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Равномерный бег (16 мин).	05.10		
16	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Равномерный бег (17 мин).	07.10		
17	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Равномерный бег (17 мин).	10.10		
18	Закаливание организма.. Равномерный бег (18 мин).	12.10		
19	Правила безопасности и гигиенические требования. Равномерный бег (18 мин).	14.10		
20	Бег (2000 м).	17.10		
21	Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ.	19.10		

22	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	21.10		
23	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	24.10		
24	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку.	26.10		
25	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	28.10		
26	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	31.10		
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	02.11		
28	Инструктаж по ТБ. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа.	14.11		
29	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа.	16.11		
30	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа.	18.11		
31	Развитие силовых способностей. Вис присев (д.).	21.11		
32	Развитие силовых способностей. Вис присев (д.).	23.11		
33	Подтягивания в вися.	25.11		
34	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см).	28.11		
35	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см).	30.11		
36	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты.	05.12		
37	Упражнения на гимнастической скамейке.	07.12		
38	Упражнения на гимнастической скамейке.	09.12		
39	Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	12.12		
40	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Прыжок ноги врозь.	14.12		
41	Кувырки вперед, назад,	16.12		
42	Два кувырка вперед слитно.	19.12		
43	Самонаблюдение и самоконтроль. Два кувырка вперед слитно.	21.12		
44	«Мост» из положения стоя (с помощью).	23.12		
45	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. «Мост» из положения стоя (с помощью).	26.12		
46	Комбинация из разученных приемов.	28.12		

47	Комбинация из разученных приемов.	30.12		
48	Два кувырка вперед слитно.	09.01		
49	Инструктаж по Т.Б. Прохождение дистанции со средней скоростью(1 км)	11.01		
50	Одновременный двухшажный ход.	13.01		
51	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	16.01		
52	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	18.01		
53	Торможение плугом.	20.01		
54	Торможение плугом.	23.01		
55	Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом.	25.01		
56	Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом.	27.01		
57	Повороты плугом.	30.01		
58	Повороты плугом.	01.02		
59	Попеременнодвухшажный и одновременные ходы.	03.02		
60	Попеременнодвухшажный и одновременные ходы.	06.02		
61	Эстафеты без палок и с палками.	08.02		
62	Эстафеты без палок и с палками.	10.02		
63	Эстафеты без палок и с палками. Прохождение дистанций 1 км (дев) и 2 км (мальч.)	13.02		
64	Прохождение дистанций 1 км (дев) и 2 км (мальч)	15.02		
65	Прохождение дистанций 1 км (дев) и 2 км (мальч.)	17.02		
66	Игры и эстафеты на лыжах.	20.02		
67	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте	22.02		
68	Остановка двумя шагами.	24.02		
69	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	27.02		
70	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	01.03		
71	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	03.03		
72	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	06.03		
73	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	10.03		
74	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	13.03		
75	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи.	15.03		
76	Прием мяча снизу двумя рукам после	17.03		

	подачи.			
77	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	20.03		
78	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	22.03		
79	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	24.03		
80	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	03.04		
81	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	05.04		
82	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	07.04		
83	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	10.04		
84	Равномерный бег (15 мин).	12.04		
85	Равномерный бег (16 мин).	14.04		
86	Равномерный бег (16 мин).	17.04		
87	Равномерный бег (17 мин).	19.04		
88	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин).	21.04		
89	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин).	24.04		
90	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин).	26.04		
91	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин).	28.04		
92	Бег (2000 м).	03.05		
93	Промежуточная аттестация.	05.05		
94	Бег по дистанции (40–50 м).	08.05		
95	Финиширование.	10.05		
96	Высокий старт (15–30 м). Финиширование.	12.05		
97	Бег (60 м) на результат.	15.05		
98	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание».	17.05		
99	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Тестирование.	19.05		
100	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. Тестирование.	22.05		
101	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. Тестирование.	24.05		
102	Тестирование.	26.05		