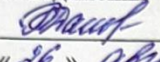
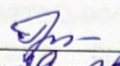


Рассмотрена и одобрена на заседании
ШМО
Руководитель методического
объединения

 /Д.В. Рашевская
«26» августа 2022г.

«Согласовано»

Заместитель директора по научно-
методической работе

 /Л.В. Грызлова
«29» августа 2022г.



Директор МОУ «Центр образования
«Тавла» + Средняя
общеобразовательная школа №17»
С.В. Лиманская
2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»

для 6 «А», «Б», «В», «Г», «Д», «Е», «Ж», «З» классов

Срок реализации 2022/2023 учебный год.

Составитель: Исхакова Ю.П.

2022/2023

учебный год

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Учебник: Физическая культура. 5-7 классы, авторы: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я., М.: «Просвещение», 2014г., соответствует базисному учебному плану в МОУ «Центр образования «Тавла» – Средняя общеобразовательная школа №17», по которому на изучение физической культуры отводится 2 учебных часа и 1 час. модуль «Плавание». Мною внесены изменения в последовательности тем, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
3. Закон Республики Мордовия от 08.08.2013 № 53-З «Об образовании в Республике Мордовия»;
4. Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
5. Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013-2020 годы (принята 11 октября 2012 года на заседании Правительства Российской Федерации);
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
7. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2011г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом министерства образования РФ от 09.03.2004г. №1312»;
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»;
9. Постановление Правительства Ростовской области от 25.09.2013 № 596 «Об утверждении государственной программы Ростовской области «Развитие образования», постановление Правительства Ростовской области от 06.03.2014 № 158 «О внесении изменений в постановление Правительства Ростовской области от 25.09.2013 № 596».
10. Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
11. Приказ Минобрнауки России от 09.03. 2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

12. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

13. Приказ Минобразования Ростовской области от 30.06.2010 № 582 «Об утверждении плана по модернизации общего образования на 2011-2015 годы»;

14. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

15. Приказ Минобрнауки России от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312»;

16. Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

17. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

18. Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

19. Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

20. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ МОиН № 373 от 06 октября 2009 « Об утверждении введения ФГОС в НОО» зарегистрирован Минюст № 17785 от 22 .12. 2009);

21. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

22. Примерной программы основного общего образования.

23. «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», от 11 июня 2014 г. № 540.

Место предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 2 ч в неделю, третьим часом проводится модуль «Плавание» (34 часа), в соответствии на уроки физической культуры остается 68 часов.

Программа рассчитана на 102 часа.

Особенности программы образовательной области «Физическая культура» в МОУ «Центр образования «Тавла» - Средняя общеобразовательная школа №17»

1. Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования.

Добавлен модуль «Плавание» - 1 час.

2. Для прохождения теоретического материала отводится 1 час в четверть, а также время в процессе уроков.

3. Использует принцип вариативности, дающий возможности подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными - половыми особенностями обучающихся, материально-технического оснащения учебного процесса. (Спортивный зал, спортивная площадка, стадион, бассейн 25м).

4. Учитывается принцип достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной деятельности)», «Физическое совершенствование».

5. В зависимости от климатических условий (бесснежные зимы) материально-технической оснащённости школы (слив бассейна) заменяется лыжная подготовка на кроссовую подготовку, плавание на спортивные игры.

6. Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки (отметки) уровня достижений обучающегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, выполнение учебных нормативов и норм комплекса ГТО.

Кроме этого при оценке достижений, обучающихся учитель ориентируется на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, учитывает группу здоровья, психофизиологические особенности обучающихся. Особого внимания заслуживают систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются тесты с определением своих конкретных нормативов для каждой возрастной группы. График проведения контрольных уроков по тестированию в планировании примерный, так как учитель ориентируется на предварительную работу с обучающимися с таким расчётом, чтобы к моменту контроля ученики готовились выполнить соответствующие контрольные упражнения.

7. Работа с обучающимися специальной медицинской группы.

Работа с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе проводится с учетом противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой с учётом специфики заболеваний. Предусмотрено использование физических упражнений, которые по своему структурному содержанию соотносятся с видами спорта (волейбол, баскетбол, плавание, лёгкая атлетика, гимнастика) и сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Осваивать и изучать комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам, изучение основ теоретических знаний о физической культуре в её многообразных формах.

Ориентир на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности обучающихся в соответствии с письмом Министерства образования и науки России от 31 октября 2003г. №13- 51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» определяется при помощи двигательных тестов, таких как:

1. прыжки в длину с места
2. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
3. броски и ловля мяча в максимальном темпе в течение 30 секунд
4. приседания
5. прыжки через скакалку на двух ногах
6. удержание спины в положение лёжа на животе с поднятыми ногами и головой (сек.).

8. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

9. В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в журнал.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем учебного курса и даёт распределение учебных часов на их изучение.

Программа составлена с целью создания единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивый потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной образовательной области обеспечивает формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психологической природы.

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

1. содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

2. обучение основам базовых видов двигательных действий;

3. дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

5. выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

10. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

11. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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

1. реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

2. реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

3. 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;

4. расширение межпредметных 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;

5. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 6 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Новизна данной рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Программа ориентирована на воспитание у обучающихся второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры: «Волейбол», «Баскетбол». Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

Отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной программой нет. Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий. Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются: фронтальная беседа, устная дискуссия, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии:

1. ИКТ,
2. развивающее обучение
3. модульное и дифференцированное обучение
4. личностно-ориентированное
5. игровые
6. здоровьесберегающие.

Внедряются различные методы проведения урока такие, как: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки. Применяются разнообразные средства обучения: тесты, справочники, словари, демонстрационный материал.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1. Личностные результаты

1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;
3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные результаты

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3. Предметные результаты

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
2. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты изучения

По окончании средней школы учащиеся должны **уметь**:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжок переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Физические упражнения силового характера и с отягощениями: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ходьба на руках с помощью партнёра, ходьба «тараканчиком» вперёд и назад, жим сзади от скамейки, разновидности прыжков и многоскоков в длину и в высоту, поднимание туловища из положения лёжа руки за голову в замок, упражнения на мышцы спины «лодочка», упражнения с набивными мячами сидя и стоя, в паре.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Прыжки со скакалкой.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег (3х9м); высокий старт с последующим ускорением, бег на скорость (30м).

Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения, остановки и повороты); ведение мяча; броски мяча в корзину; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол и волейбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения), ловить и передавать, делать броски через сетку, подбрасывание мяча; подача

мяча; приём и передача мяча; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале пионербола и волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Плавательные упражнения. Направленные на выработку ритмичного дыхания в воде, движения ног кролем на груди и кролем на спине в согласовании с дыханием, упражнения на лежание на воде, на скольжение, на согласование движения рук и ног с дыханием в кроле на груди.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре**

№	Разделы	6 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	14
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Лыжная подготовка	20
5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	18
	Итого:	68

**III Календарно-тематическое планирование учебного материала
для обучающихся в 6 « » классе**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				План.	Факт.
Лёгкая атлетика.					
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин.	1	Фронтальная индивидуальная	02.-09.09	
2	Техника низкого старта. Старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2 мин.	1	Фронтальная индивидуальная	02.-09.09	
3	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Бег 30 м. с высокого старта.	1	Фронтальная индивидуальная	12-16.09	
4	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 3 мин. в медленном темпе с ускорением до 100 м.	1	Фронтальная индивидуальная	12-16.09	
5	Метание мяча с разбега 4-5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Бег до 3 мин. с ускорениями по 50-60 м.	1	Фронтальная индивидуальная	19-23.09	
6	Метание мяча с разбега. Бег на 60 м. с низкого старта. Бег до 6 мин. с двумя ускорениями по 50-60 м.	1	Фронтальная индивидуальная	19-23.09	
7	Полоса препятствий. Метание мяча. Бег в медленном темпе. Бег 1500 м.	1	Фронтальная индивидуальная	26-30.09	
Спортивные игры.					
8	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе двумя руками от груди. Техника быстрых передач баскетбольного мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1	Фронтальная индивидуальная	26-30.09	
9	Передача баскетбольного мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу».	1	Фронтальная индивидуальная	03.10-07.10	
10	Комплекс утренней гимнастики с гигиенической скакалкой. Бросок баскетбольного мяча в кольцо после ведения. Упражнения с баскетбольным мячом.	1	Фронтальная индивидуальная	03.10-07.10	
11	Бросок баскетбольного мяча в кольцо после ведения. Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом одной рукой. Игра с элементами ведения.	1	Фронтальная индивидуальная	10-14.10	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				План.	Факт.
12	Бросок баскетбольного мяча в кольцо после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1	Фронтальная индивидуальная	10-14.10	
13	Двухсторонняя игра с элементами баскетбола. Комплекс упражнений с мячами. Техника броска в кольцо после ведения.	1	Фронтальная индивидуальная	17-21.10	
14	Комплекс упражнений с мячами. Двухсторонняя игра в баскетбол. Подтягивание.	1	Фронтальная индивидуальная	17-21.10	
15	Стойка игрока в волейболе. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Нижняя прямая подача.	1	Фронтальная индивидуальная	24-25.10	
16	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. Передачи волейбольного мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1	Фронтальная индивидуальная	24-25.10	
Гимнастика с элементами акробатики.					
17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад слитно.	1	Фронтальная индивидуальная	07.11-11.11	
18	Комплекс упражнений типа зарядки. Лазание по канату в два и три приёма. Техника кувырков вперед и назад слитно.	1	Фронтальная индивидуальная	07.11-11.11	
19	Порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. Наклон вперед сидя на полу.	1	Фронтальная индивидуальная	14-18.11	
20	Акробатическое соединение из 3 элементов. Кувырки в группировке вперед и назад. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1	Фронтальная индивидуальная	14-18.11	
21	Комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1	Фронтальная индивидуальная	21-25.11	
22	Строевые упражнения. способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	1	Фронтальная индивидуальная	21-25.11	
23	Висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей». Прыжки через скакалку. Игра - эстафета с обручами.	1	Фронтальная индивидуальная	28-02.12	
24	Подъем переворотом на низкой перекладине. Опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	1	Фронтальная индивидуальная	28-02.12	
25	Опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Висы и подтягивание из висов.	1	Фронтальная индивидуальная	05-09.12	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				План.	Факт.
26	Соскок из упора назад с поворотом на 90°. Прыжок ноги врозь. Подъём переворотом и соскока боком к снаряду.	1	Фронтальная индивидуальная	05-09.12	
27	Опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1	Фронтальная индивидуальная	12-16.12	
28	Техника опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра «Поезда».	1	Фронтальная индивидуальная	12-16.12	
29	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание. Упражнения на перекладине.	1	Фронтальная индивидуальная	19-23.12	
30	Полоса препятствий. Подтягивании.	1	Фронтальная индивидуальная	19-23.12	
31	Упражнения на перекладине. Полоса препятствий.	1	Фронтальная индивидуальная	09.01-13.01	
32	Подтягивание. Полоса препятствий.	1	Фронтальная индивидуальная	09.01-13.01	
Лыжная подготовка.					
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	Фронтальная индивидуальная	16-20.01	
34	Техника одновременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах 1 км. Техника попеременного двухшажного хода. Одношажные ходы.	1	Фронтальная индивидуальная	16-20.01	
35	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременных ходов. Игра «Веер», «Быстрый лыжник»	1	Фронтальная индивидуальная	23-27.01	
36	Техника одновременных ходов, лыжных ходов. Ходьба на лыжах на скорость 1 км.	1	Фронтальная индивидуальная	23-27.01	
37	Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 2 км. со средней скоростью.	1	Фронтальная индивидуальная	30-03.02	
38	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Ходьба на лыжах 2 км. со сменой лыжных ходов.	1	Фронтальная индивидуальная	30-03.02	
39	Техника подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом. Подъём и спуски в парах и тройках за руки.	1	Фронтальная индивидуальная	06-10.02	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				План.	Факт.
40	Повороты (вправо и влево) на спуске. Ходьба на лыжах до 3 км. в медленном темпе.	1	Фронтальная индивидуальная	06-10.02	
41	Техника подъёма скользящим шагом. Ходьба на лыжах 3 км. со средней скоростью со сменой ходов.	1	Фронтальная индивидуальная	13-17.02	
42	Техника передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1	Фронтальная индивидуальная	13-17.02	
43	Ходьба на лыжах 3 км. свободным стилем. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с этапом до 100 м.	1	Фронтальная индивидуальная	20-24.02	
44	Спуски различными способами без палок и с палками.	1	Фронтальная индивидуальная	20-24.02	
45	Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем. Эстафеты с этапом до 100м.	1	Фронтальная индивидуальная	27-03.03	
46	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты.	1	Фронтальная индивидуальная	27-03.03	
47	Подъём «полуелочкой». Ходьба на лыжах до 3,5 км свободным стилем.	1	Фронтальная индивидуальная	06-10.03	
48	Ходьба на лыжах 3 км свободным стилем.	1	Фронтальная индивидуальная	06-10.03	
49	Подъём «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	Фронтальная индивидуальная	13-17.03	
50	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты.	1	Фронтальная индивидуальная	13-17.03	
51	Учет: техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1	Фронтальная индивидуальная	20-24.03	
52	Ходьба на лыжах на дистанции 3 км свободным стилем.	1	Фронтальная индивидуальная	20-24.03	
Спортивные игры.					
53	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1	Фронтальная индивидуальная	04.04-07.04	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				План.	Факт.
54	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении, в парах, остановка мяча прыжком и в шаге.	1	Фронтальная индивидуальная	04.04-07.04	
55	Передачи баскетбольного мяча в тройках с перемещением.	1	Фронтальная индивидуальная	10-14.04	
56	Броски баскетбольного мяча после ведения, стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1	Фронтальная индивидуальная	10-14.04	
57	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений: стойка, остановки, ускорения.	1	Фронтальная индивидуальная	17-21.04	
58	Верхняя и нижняя передачи волейбольного мяча над собой и в парах через сетку.	1	Фронтальная индивидуальная	17-21.04	
59	Перемещения в стойке волейболиста, ускорения. Нижняя прямая подача.	1	Фронтальная индивидуальная	24-28.04	
60	Верхняя и нижняя передачи волейбольного мяча на месте и после перемещения вперед.	1	Фронтальная индивидуальная	24-28.04	
61	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная индивидуальная	01.05-05.05	
Легкая атлетика.					
62	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ со скакалками. Техника прыжка в высоту с 3 шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1	Фронтальная индивидуальная	01.05-05.05	
63	Прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1	Фронтальная индивидуальная	08-12.05	
64	Техника метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	Фронтальная индивидуальная	08-12.05	
65	Техника метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	Фронтальная индивидуальная	15-19.05	
66	Старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Бег 60 м.	1	Фронтальная индивидуальная	15-19.05	
67	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	Фронтальная индивидуальная	22-26.05	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				План.	Факт.
68	Подтягивание. Бег 1500 м.	1	Фронтальная индивидуальная	29-31.05	

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть.

Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.