

Частное общеобразовательное учреждение  
«Санкт – Петербургская школа «ГТИШБ»

РАССМОТРЕНО

ПРИНЯТА

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель МО учителей

Педсоветом ЧОУ СПб  
ШТТИШБ

Директор

*Севастьянов М.*

*А.В. Тимофеева/*

Протокол № 1

Протокол № 1 от «30»

Приказ № 36

от «30» августа 2017 г.

августа 2017 г.

от «31» 08 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По физической культуре**

**ДЛЯ 6 КЛАССА**

**НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель программы

Учитель физической культуры

Кривенкина Н.А.

Санкт-Петербург

## Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре в 6 классе направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно- спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Календарно-тематическое планирование предусматривает обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку в данном планировании переданы на кроссовую подготовку.

В раздел " физическое совершенство" включена тема " спортивно - оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью".

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по знанию учащимися о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных(скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Целью образования в области физической культуры является формирование физической культуры личности школьников, то есть устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с психологическими особенностями формирования личности средний школьный возраст является благоприятным периодом для включения учащихся в процесс саморазвития на основе деятельности, в том числе и физкультурной. Поэтому особую актуальность приобретает физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа на один год обучения (34 учебных недель, по 3 часа в неделю)- Физическая культура. 5-7 класс. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я.

## **Требования к результатам (личностные, метапредметные и предметные)**

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

**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.

### **Личностные результаты:**

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### **Метапредметные результаты:**

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**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 занимающимся 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;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, 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.

### ***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, плавание 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.



## Формы организации учебного 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).

## Содержание тем учебного курса

Структура и содержание рабочей программы состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент предмета), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент предмета). Содержание разделов является логическим продолжением обязательного минимума содержания основных образовательных программ федерального компонента стандарта по физической культуре.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» включают в себя такие учебные темы как «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об основах оздоровительной физической культуры, особенностях организации и проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями, предлагаются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы организации занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение 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» ориентирован на гармоническое физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» способствует освоению комплексов упражнений, содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах оздоровительной физической культуры. В качестве этих средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение. Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Соответственно соотносится с предыдущей темой раздела. Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры определенной народности.

## Учебно-методические средства обучения

**Программа составлена на основе Государственного стандарта, примерной программы по физической культуре, авторских программ:**

А.П. Матвеев «Физическая культура. Основная школа (5 – 9 классы). 2012 г.»;

В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания. 1- 11 классы». 2012 г.;

Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов «Теория и методика обучения предмету «Физическая культура», 2004 г.;

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта», 2004 г.;

А. Ю. Патрикеев, «Зимние подвижные игры; Москва: «ВАКО»,2009.

А. Ю. Патрикеев, «Подвижные игры»; Москва: «ВАКО»,2007.

**методических пособий:**

Лях В.Н. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя/В.И. Лях, ООО Фирма «Издательство АСТ», 2006 г

Ю.Г. Коджаспиров «Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 классы», 2003 г.

**Учебник:**

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, под ред. М.Я.Виленского. М: Просвещение, 2014

**Интернет – ресурсы:**

1. Википедия – свободная энциклопедия. - <http://ru.wikipedia.org/wiki>
2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов.-
3. <http://school-collection.edu.ru>
4. Фестиваль педагогических идей.- <http://festival.1september.ru>
5. Педагогическое сообщество.- <http://pedsovet.su>
6. Профессиональное сообщество педагогов. Методисты. - [http://metodisty.ru/m/groups/view/nachalnaya\\_shkola](http://metodisty.ru/m/groups/view/nachalnaya_shkola)
7. <http://fizkultura-na5.ru/programmyi/programmyi-po-fizicheskoy-kulture/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-5-klass.html>
8. <http://fizkultura-na5.ru/umk/normativyi-po-fk.html>
9. <http://fizkultura-na5.ru/umk/normativyi-po-fk.html>
10. [http://gboucenter11.ucoz.ru/load/rabochaja\\_programma\\_po\\_fk\\_fgos2\\_1/1-1-0-30](http://gboucenter11.ucoz.ru/load/rabochaja_programma_po_fk_fgos2_1/1-1-0-30)

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

#### **Естественные основы**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Социально-психологические основы**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

#### **Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

#### **Приемы закаливания**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

Пользование баней.

#### **Волейбол**

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.

#### **Баскетбол**

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.

#### **Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **Знания о физической культуре (1 ч)**

Базовые понятия физической культуры. Характеристика оздоровительного режима физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Индивидуальный тренировочный пульс.

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Знакомство с понятием «норма» физической подготовленности в соответствии с возрастом и полом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 ч)**

Организация и проведение занятий физической культурой. Расчет индивидуального тренировочного пульса по формуле Кервонена.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней гимнастики и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию индивидуальных двигательных способностей. Осуществление самоконтроля с помощью измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями и сравнение ЧСС с индивидуальным тренировочным пульсом (ИТП).

## **Физическое совершенствование (32 ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, утренней и вводной гимнастики, физкультминуток для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Ритмическая гимнастика с оздоровительной направленностью: простейшие комплексы упражнений, включающие в себя общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально- ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, пауз, остановок для объяснения упражнений).

Прыжки со скакалкой: прыжки на одной ноге и попеременно в течение определенного времени до 15 минут.

Легкая атлетика.

Оздоровительная ходьба: ходьба в темпе 91-110 шагов/мин.

Оздоровительный бег: бег до 15 мин. при ЧСС – 150-160 уд./мин.

Туристическая подготовка.

Совершенствование умений правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку;

проведение однодневного похода.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Подвижные игры: «Переправа по узким жердям», «Качающееся бревно», «Акробатическая эстафета», «Окольцуй вершину столба», «Пробеги под скакалкой», «Бег со скакалкой».

На материале легкой атлетики.

Подвижные игры: «Бег под уклон», «Опреди прыжок соседа», «Прыжок сквозь обруч», «Попади в мишень», «Спринт с метаниями».

Подвижные игры: «Скольжение «пистолетиком», «Пятнашки без отрыва коньков», «Объезд препятствий змейкой».

Подвижные игры с элементами спортивных игр».

«Полет мяча», «Перехват мяча», «Передачи капитану», «Броски в корзину на бегу», «Совместный бег в обруче».

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) игры и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## Учебно – тематический план

Распределение учебного времени прохождения программного материала (3 часа в неделю) по физической культуре в 6 классе

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>84</b>
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе урока</b>
<b>1.2</b>	Легкая атлетика	<b>30</b>
<b>1.3</b>	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	<b>38</b>
<b>1.4</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>14</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>20</b>
<b>2.1</b>	Кроссовая подготовка	<b>20</b>
	Итого	<b>102</b>

## Календарно-тематический план

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата план	Дата факт
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	Инструктаж по охране труда.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос			
<b>2 - 3</b>	<b>Легкая атлетика Спринтерский бег</b>	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий		

4 - 5		Высокий старт		Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий		
6 - 7		Финальное усилие. Эстафеты.		Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		
8		Развитие скоростных способностей.			текущий		
9		Развитие скоростной выносливости		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
10	<b>метание</b>	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий		
11		Метание мяча на дальность.		Уметь демонстрировать финальное усилие	текущий		
12		Метание мяча на дальность.		Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий		
13 -14	<b>прыжки</b>	Развитие силовых и координационных способностей.	4	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий		
15		Прыжок в длину с разбега.					
16		Прыжок в длину с разбега.		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
17-18	<b>Длительный бег (Кроссовая подготовка)</b>	Развитие выносливости.	11	Корректировка техники бега			
19-20		Развитие силовой выносливости		Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
21-22		Преодоление препятствий		Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
23 -24		Переменный бег		Уметь демонстрировать физические	текущий		



				кондиции			
25		Гладкий бег		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
26 -27		Кроссовая подготовка		Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
28 -29	<b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
30 -32		Ловля и передача мяча.		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
33-35		Ведение мяча		Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
36- 37		Бросок мяча			текущий		
38-39		Тактика свободного нападения		Корректировка техники ведения мяча.	текущий		
40-41		Позиционное нападение		Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий		
42 -43		Нападение быстрым прорывом			текущий		
44-45		Взаимодействие двух игроков			текущий		
46		Игровые задания		Уметь применять в игре защитные действия	текущий		
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.		Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий		
48 -49	<b>Гимнастика</b>	СУ. Основы знаний	14	Фронтальный опрос	текущий		
50 -51		Акробатические упражнения		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный	текущий		

				Подход.			
52-53		Развитие гибкости		Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий		
54-56		Упражнения в висе и упорах.		Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
57		Развитие силовых способностей		Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
58-59		Развитие координационных способностей.			текущий		
60- 61		Развитие скоростно-силовых способностей.		Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
62 -63	<b>Волейбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	16	Дозировка индивидуальная	текущий		
64 -66		Прием и передача мяча.		Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
67 -68		Нижняя подача мяча.		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная.	текущий		
69 -71		Нападающий удар (н/у.).		Уметь демонстрировать технику.	текущий		
72 -74		Развитие координационных способностей		Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
75 -77		Тактика игры.		Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий		
78 -79	<b>Легкая атлетика Длительный бег</b>	Преодоление препятствий.	10	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		

80 -81		Развитие выносливости		Корректировка техники бега			
82-83		Переменный бег		Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий		
84		Кроссовая подготовка		Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
85 -86		Развитие силовой выносливости		Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
87		Гладкий бег		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
88 -89	<b>Спринтерский бег</b>	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	8	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий		
90 -91		Высокий старт		Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий		
92 -93		Финальное усилие. Эстафеты.		Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий		
94		Развитие скоростных способностей.			текущий		
95		Развитие скоростной выносливости.		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
96-97	<b>метание</b>	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий		
98		Метание мяча на дальность.			текущий		
99		Метание мяча на дальность.					
100	<b>прыжки</b>	Развитие силовых способностей и прыгучести.	2		текущий		

101		Прыжок в длину с разбега.			текущий		
102		Повторение пройденного					

## Требования к уровню подготовки обучающихся

**В результате изучения содержания регионального компонента предмета «Физическая культура» учащийся 6–го класса должен:**

**знать/понимать**

- отличие оздоровительного режима физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений от других режимов;
- формулу расчета индивидуального тренировочного пульса Кервонена;
- правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
- правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания;
- нормы физической подготовленности в соответствии со своим полом и возрастом;

**уметь**

- рассчитывать индивидуальный тренировочный пульс по формуле Кервонена;
- вести дневник самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней гимнастики и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию индивидуальных двигательных способностей;
- сравнивать показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями с индивидуальным тренировочным пульсом (ИТП), делать соответствующие выводы;

**Демонстрировать**

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	6-ти минутный бег, м	950	1200	1350	750	1050	1150
2.	Прыжки со скакалкой за 1 мин, количество вращений	80	100	110	90	110	120
3.	Ходьба 15 мин, м	1100	1300	1600	1000	1200	1400
4.	Комплекс утренней гимнастики	Выполняется в течение 30 мин. без пауз, эффект оценивается по ЧСС в процессе занятий и по времени восстановления организма после занятий					
5.	Туристический поход	Участие в однодневных походах					

## **Лист коррекции**