

Программа по физической культуре для обучающихся 6 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

Содержание тем учебного курса «Физическая культура»

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

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

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным

правилам.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Форма организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

1. Уроки физической культуры.

2. Физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы).

3. Внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования)

4. Занятия физическими упражнениями дома.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) 6 класс
	Базовая часть	78
	Основные знания о физической культуре	В процессе урока
	Спортивные игры	18
	Гимнастика с элементами акробатики	21
	Легкая атлетика	21
	Кроссовая подготовка	18
	Вариативная часть	27
	Баскетбол	12
	Волейбол	9
	Футбол	6
	Итого	105

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	11	-		10
3	Гимнастика с основами акробатики	-	21	-	-
5	Кроссовая подготовка	7	-	5	6
6	Футбол	6	-	-	-
7	Волейбол	-	3	15	
8	Баскетбол	-		10	11
	Всего	24	24	30	27

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план	факт
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе		
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.		
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.		
4	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.		
5	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.		
6	Совершенствование техники спринтерского бега.		
7	Спринтерский бег, эстафетный бег		
8	Развитие скоростных способностей		
9	Прыжок в длину с разбега		
10	Метание малого мяча в цель и на дальность		
11	Метание малого мяча в цель и на дальность		
12	Кроссовая подготовка		
13	Развитие выносливости		
14	Развитие скоростно-силовой выносливости		
15	Развитие силовой выносливости		
16	Развитие выносливости		
17	Развитие выносливости		
18	Эстафеты с элементами легкой атлетики.		
19	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов		
20	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления		
21	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.		

22	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.		
23	Овладение техникой ударов по мячу.		
24	Эстафеты с элементами футбола.		
25	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.		
26	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.		
27	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.		
28	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		
29	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (гантели, обручи, гимнастические палки)		
30	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.		
31	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
32	Акробатические упражнения. <i>Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушаг.</i>		
33	Страховка и помощь во время занятий. Акробатические комбинации.		
34	Акробатические комбинации. <i>Правила самоконтроля.</i>		
35	Способы регулирования физической нагрузки. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
36	<i>Техника опорного прыжка на гимнастического «козла» в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки</i>		
37	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Правила соревнований.		
38	<i>Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись («козел» в ширину, высота 80-100см). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.</i>		
39	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Развитие двигательного качества гибкость.		
40	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла» в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)		
41	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
42	Упражнения в равновесии. Обучение двигательным действиям на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.		
43	Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.		
44	Выполнение комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Развитие силы.		
45	Упражнения с обручем (девочки). Развитие силы (мальчики).		

46	Брусья параллельные (мальчики) - упоры. Упражнения с обручем (девочки).		
47	Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.		
48	Эстафеты с элементами гимнастики.		
49	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.		
50	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.		
51	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.		
52	Т. Б. при работе с мячом. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра.		
53	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.		
54	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. Учебная игра.		
55	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.		
56	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем туловища из положения лежа.		
57	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.		
58	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.		
59	Урок-соревнование. Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре.		
60	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.		
61	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки		
62	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)		
63	Урок - соревнование		
64	Кроссовая подготовка		
65	Развитие выносливости		
66	Развитие выносливости		
67	Развитие выносливости		
68	Развитие выносливости		
69	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.		
70	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.		
71	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.		
72	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.		
73	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.		
74	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.		
75	Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.		
76	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.		
77	Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.		
78	Эстафеты с элементами баскетбола (ловля и передача мяча двумя руками от груди).		
79	Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнаст. скамейке). Учебная игра по упрощенным правилам.		
80	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).		
81	Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.		
82	Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.		

83	Упражнения на развитие ловкости. Учебная игра по упрощенным правилам.		
84	Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.		
85	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол		
86	Прыжки через скакалку за 30 сек.		
87	Освоение тактики игры		
88	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)		
89	Эстафеты с элементами баскетбола		
90	Кроссовая подготовка		
91	Развитие выносливости		
92	Развитие выносливости		
93	Развитие выносливости		
94	Развитие выносливости		
95	Развитие выносливости		
96	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.		
97	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.		
98	Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.		
99	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.		
100	Стартовый разгон. Старты из разных положений.		
101	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.		
102	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов		
103	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.		
104	Совершенствование техники метания мяча на дальность.		
105	Эстафетный бег.		