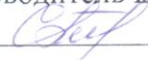


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении

Протокол № 1 от
«29» августа 2016 г.
Руководитель ЦМО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№ 10»


/Л.В.Коромылова /
Приказ №113 от 29.08.2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

6 класс

2016-2017 учебный год

Составитель: Герасимова Наталья Александровна
1 квалификационная категория

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основании:

1. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении ФГОСООО»
2. Фундаментального ядра содержания общего образования . Рос. Акад.наук, Рос.акад. образования; под редакцией В.В.Козлова, А.М. Кондакова. М.: Просвещение, 2011
3. Примерной программы по учебному предмету. Физическая культура 5-9 классы: проект. М.: Просвещение, 2011
4. Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10».
5. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2013

Цель— 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.

Образовательный процесс в области физической культуры строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- **Место предмета в учебном плане**

- В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 6 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 урока в течение года.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты
освоения учебного предмета**

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.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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.

Содержание учебного предмета

6 класс

Основы знаний. Знания о физической культуре (изучается без выделения отдельных часов)

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

Физическая культура человека

Познай себя

Росто-весовые показатели

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

Режим дня и его основное содержание

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика 22ч

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт от 15 до 30 м

Бег с ускорением от 30 до 50 м

Скоростной бег до 50 м

Бег на результат 60 м

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Прыжковые упражнения

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега

Метание малого мяча

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости

Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

Развитие скоростно-силовых способностей

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 11 ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения упражнений.

Освоение строевых упражнений

Строевой шаг,размыкание и смыкание на месте

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Опорные прыжки

Освоение опорных прыжков

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

Акробатические упражнения и комбинации

Освоение акробатических комбинаций

Два кувырка вперед слитно; « мост» из положения стоя

Развитие координационных способностей

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Овладение организаторскими умениями

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Спортивные игры 32 ч.

Баскетбол. 12 ч.

Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передачи мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты

Вырывание и выбивание мяча

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 1ч

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. 10ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники, приема и передачи мяча

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)0,5ч

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7-10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м от сетки через сетку

Освоение техники прямого нападающего удара

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: прием, подача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение тактики игры

Закрепление тактики свободного нападения.

Позиционное нападение с изменением позиций.

Знания о спортивной игре

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли ,передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).

Овладение организаторскими умениями

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Русская лапта 8ч

Краткая характеристика подвижной игры. Требования к технике безопасности

История возникновения лапты. Основные правила игры в лапту. Основные приемы игры в лапту. Правила техники безопасности.

Освоение техники, основных приемов игры

Передача мяча. Попытки сбрасывания мяча. Техника ловли мяча. Перемещения по площадке. Игра «Русская лапта»

Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7-10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Овладение организаторскими умениями

Умение организовывать игру во внеурочное время.

Футбол 10ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История футбола. Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек.

Дальнейшее закрепление техники

Освоение ударов по мячу и остановок мяча

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скоростиведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам.

Продолжение освоения техникой ударов воротам.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 1ч

Игра по упрощенным правилам на площадках разным размером.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Лыжная подготовка. Лыжные гонки 20 ч

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

Освоение техники лыжных ходов

Одновременный двушажный и бесшажный ходы . Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «Сгорки на горку» и др.

Знания

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 9ч

Тревожность. Преодоление тревожности. Как начать разговор? Как поддерживать и завершать разговор?

Манипулирование. Манипулирование и давление. Наркотики.

**Тематическое планирование с определением
основных видов деятельности
6 класс**

Наименование раздела	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
<i>Физическая культура человека Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения..</i>	. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
<i>Режим дня и его основное содержание</i>	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
<i>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</i>	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
	Лёгкая атлетика
<i>Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей .</i>	Бег на результат 60 м Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

*Знания о физической культуре .
Проведение самостоятельных занятий
прикладной физической подготовки
Овладение организаторскими умениями*

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

*Краткая характеристика вида спорта.
Требования к технике безопасности
Организующие команды и приемы
Упражнения общеразвивающей
направленности (без предметов)
Упражнения общеразвивающей
направленности (с предметами)
Опорные прыжки
Акробатические упражнения и
комбинации*

Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений

<p><i>Развитие координационных способностей</i></p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i></p> <p><i>Развитие гибкости</i></p>	<p>для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p>
	<p>Баскетбол</p>
<p><i>Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. (в процессе урока)</i></p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i></p> <p><i>Освоение ловли и передачи мяча</i></p> <p><i>Освоение техники ведения мяча</i></p> <p><i>Овладение техникой бросков</i></p> <p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>

Волейбол

Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоро-стно-силовых способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Футбол

Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила,

*Краткая характеристика вида спорта.
Требования к технике безопасности.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Освоение техники, приема и передачи мяча
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
Развитие выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей
Освоение тактики игры*

*Краткая характеристика вида спорта.
Требования к технике безопасности.*

<p><i>Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек.</i></p> <p><i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i></p> <p><i>Овладение техникой ударов по воротам.</i></p> <p><i>Освоение тактики игры</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i></p>	<p>чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игр. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма: время игровой деятельности, используют вые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p>
	<p>Лыжная подготовка</p>
<p><i>Краткая характеристика вида спорта.</i></p> <p><i>Требования к технике безопасности.</i></p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов</i></p> <p><i>Знания</i></p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных варьируют её в зависимости от ситуаций возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>

<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)</i></p> <p><i>Гибкость</i></p> <p><i>Сила</i></p> <p><i>Быстрота</i></p> <p><i>Выносливость</i></p> <p><i>Ловкость</i></p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p>Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p>
<p><i>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</i></p>	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>
<p><i>ПУПАВ</i></p>	<p>Иметь представление о ПАВ, так же о способах борьбы с употреблением ПАВ. Пропаганда здорового образа жизни.</p>

<p>Физическое развитие человека <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i> <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i></p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</i></p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i> <i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) (в процессе урока и самостоятельных занятий)</i></p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p>

<i>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</i>	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
<i>Совершенствование физических способностей</i>	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
<i>Адаптивная физическая культура</i>	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
<i>История возникновения и формирования физической культуры</i>	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»

6 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 2000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270	330	280	230
Прыжок в длину с места (см)						
Метание мяча 150 г в длину (м)	36	29	21	23	18	15

Подтягивание на высокой перекладине из вися	7	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа				17	14	9
Бег на лыжах 2 км (мин., с)	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					
Кросс 2000м (мин., с)	14,30	15,30	16,30	15,30	16,30	17,30

Распределение учебного времени

на различные виды программного материала при трёхразовых занятиях в неделю

6 класс

№	Вид программного материала	Количество уроков (часов)
1	Основы знаний о физической культуре	В течение уроков
2	Лёгкая атлетика	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	11
4	ПУПАВ	9
5	Спортивные игры: -Баскетбол -Волейбол -Футбол -Лапта	40 12 10 10 8
6	Лыжная подготовка	20
	Всего:	102

Учебно-методическое обеспечение:

Для учителя:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы : проект.– Москва: Просвещение, 2010. - 64 с.: - (Стандарты второго поколения). ISBN 978-5-09-020555-9
3. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2014. – 142 с.: ил – ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09-034341-1, 978-5-09-029341-1
4. П.А.Киселев. Справочник учителя физической культуры. издательство «Учитель» 2008г. г.Волгоград
5. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры / ИПКи ПРО Курганской области.- Курган, 2004
6. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2015.- 104 с. - ISBN:978-5-09-037153-7
7. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич .-М.: «Просвещение», 2014.
8. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 272 с.
9. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод, пособие/ Сост.Б.И.Мишин.-М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство «Астрель», 2003.-626 с.

Для учащихся:

- 1.М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2015. – 239 с.: ил – ISBN 978-5-09-034341-1

Список электронных ресурсов:

- 1.<http://www.uchportal.ru>
2. <http://pedsovet.su>
3. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Газета «Спорт в школе» [http:// spo. 1 september.ru](http://spo.1september.ru)
5. Министерство образования и науки Российской Федерации- [http:// www. mon.gov/.](http://www.mon.gov/)

