

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 6 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

- ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”, 2015г.;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. “Просвещение”, 2015г.;
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Программа ориентирована на использование учебника “Физическая культура 6-7 класс” А.П. Матвеев, М., “Просвещение”, 2014г.

Цель программы:

- освоение учащимися 6 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Цели изучения курса :

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области

физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания учащихся 6 классов:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяются игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Описание места учебного курса

Курс «Физическая культура» изучается с 6 класса из расчета 3 часа в неделю: в 6 классе – 102 часа. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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 передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в

соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты 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 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.

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 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.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

1.личностные	2.регулятивные	3.познавательные	4.коммуникативные
<p>1.1. самоопределение</p> <p>1.2. смыслообразование</p> <p>1.3. нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания</p> <p>1.4. осознание ответственности за общее дело</p> <p>1.5. следование в поведении моральным нормам и этическим</p>	<p>2.1. выполнение пробного учебного действия</p> <p>2.2. фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии</p> <p>2.3. волевая саморегуляция в ситуации затруднения</p> <p>2.4. познавательная инициатива</p> <p>2.5. контроль</p> <p>2.6. коррекция</p>	<p>3.1. целеполагание</p> <p>3.2. анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация</p> <p>3.3. извлечение необходимой информации из текстов</p> <p>3.4. использование знаково-символических средств</p> <p>3.5. осознанное и произвольное построение речевого высказывания</p> <p>3.6. подведение под понятие</p> <p>3.7. определение основной и второстепенной информации</p> <p>3.8. постановка и формулирование проблемы</p>	<p>4.1. планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками</p> <p>4.2. выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью</p> <p>4.3. аргументация своего мнения и позиции в коммуникации</p> <p>4.4. учет разных мнений, координирование разных позиций</p> <p>4.5. использование критериев для обоснования своего суждения</p>

<p>требованиям</p> <p>1.6. самооценка на основе критерия успешности</p> <p>1.7. адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности</p>	<p>2.7. оценка</p>	<p>3.9. структурирование знаний</p> <p>3.10. моделирование и преобразование моделей разных типов (предметы, схемы, знаки и т.д.)</p> <p>3.11. самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели</p> <p>3.12. поиск и выделение необходимой информации</p> <p>3.13. выбор наиболее эффективных способов решения задач</p> <p>3.14. планирование</p> <p>3.15. прогнозирование</p> <p>3.16. выдвижение гипотез и их обоснование</p> <p>3.17. установление причинно-следственных связей</p> <p>3.18. самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера на основе метода рефлексивной</p>	<p>4.6. разрешение конфликтов</p> <p>4.7. достижение договоренностей и согласование общего решения</p> <p>4.8. постановка вопросов</p> <p>4.9. управление поведением партнера</p>
--	--------------------	--	---

		<p>самоорганизации</p> <p>3.19. построение логической цепи рассуждений, доказательство</p> <p>3.20. моделирование и преобразование моделей разных типов</p> <p>3.21. выполнение действий по алгоритму</p> <p>3.22. доказательство</p> <p>3.23. выведение следствий</p> <p>3.24. самостоятельное создание алгоритмов деятельности</p> <p>3.25. рефлексия способов и условий действия</p> <p>3.26. контроль и оценка процесса и результатов деятельности</p>	
--	--	--	--

Условные обозначения: Л – личностные УУД; Р – регулятивные УУД; П – познавательные УУД; К – коммуникативные УУД.

Планируемые результаты

<u>Знания о физической культуре</u>
Обучающийся научится:
<ul style="list-style-type: none">- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.
<i>Обучающийся получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none">- <i>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</i>- <i>выявлять связь физической культуры с трудом</i>
<u>Способы физкультурной деятельности</u>
Обучающийся научится:
<ul style="list-style-type: none">- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;

<ul style="list-style-type: none"> - вести систематические наблюдения за их динамикой; - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.
<p><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
<p><u>Физическое совершенствование</u></p>
<p>Обучающийся научится:</p>
<ul style="list-style-type: none"> - оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.
<p><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> - фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения; - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание программы

6 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

- при растяжении связок и ушибах;
- при вывихах;
- при переломах;
- при кровотечении;
- при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Баскетбол

Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений

(перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения

Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).

Прыжки - 3ч: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук).

Упражнения в равновесии – 5ч: ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейки.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Подвижные игры

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

Кроссовая подготовка

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- наглядный;
- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);
- целостно – конструктивного упражнения;
- сопряжённого воздействия;
- стандартного и переменного упражнения;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- круговой;
- игровой и соревновательный.

Примерное содержание программного материала 6 классов.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Четверть			
		I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол			13	
3	Спортивная игра баскетбол	14	2		4
4	Гимнастика с элементами акробатики		21		
5	Легкая атлетика	12			18
6	Кроссовая подготовка			18	
	Итого(102 часа)	26	23	31	22

Критерии оценивания различных видов работ

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста</p>

минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	и достаточному темпу прироста	и незначительному приросту	показателей физической подготовленности
---	-------------------------------	----------------------------	---

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

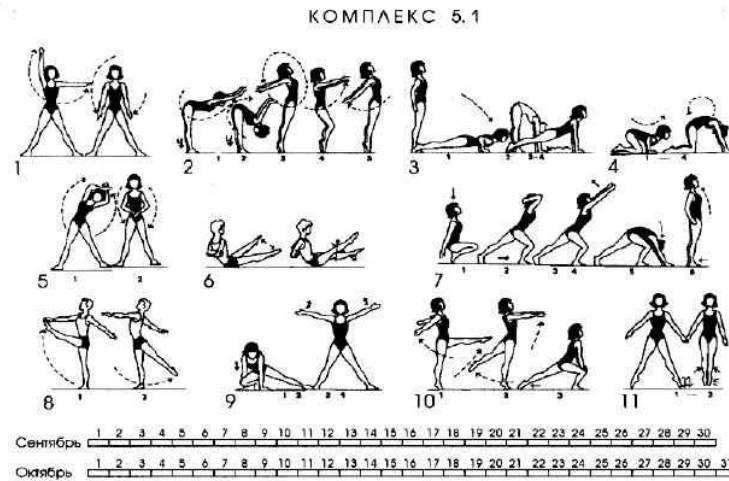
УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

6 кл.

№	Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	5.3	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м.(сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (сек)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м. (мин)	4.20	4.30	4.40	5.10	5.30	5.45
5	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
6	Прыжок в длину с места (см)	165	160	145	155	150	145
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	21	19	17	12	11	9
9	Поднятие туловища с положения лежа (раз)	17	15	12	16	14	12
10	Подтягивание (раз)	5	3	2	14	9	7
11	Челночный бег 3*10 (сек)	8.2	8.7	9.6	8.5	9.4	10.0
12	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
14	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
17	Челночный бег 4*9 (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0

Д/З (Комплекс упражнений для учащихся классов)

№1



1. И.п.: широкая стойка ноги врозь. 1 – правая рука вверх, левая в сторону; 2 – и.п.; 3 – правая в сторону, левая вверх; 4 – и.п.

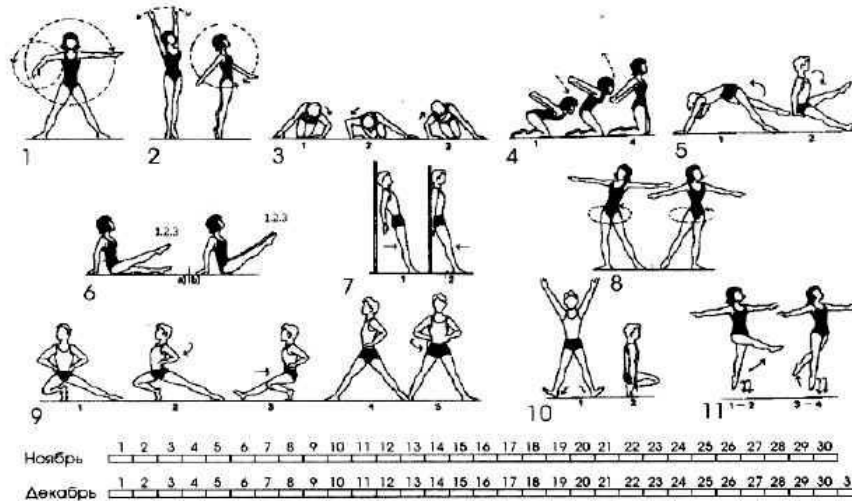
2. И.п. о.с.: 1 – наклон вперед прогнувшись, руки вперед; 2 – руки махом назад, спину согнуть; 3 – выпрямиться и подняться на носки с круговым движением руками вперед-вверх-назад; 4 – руки вперед, ноги согнуть, оставаясь на носках; 5 – выпрямить ноги в коленях и прогнуться в грудном отделе, отведя руки назад.

3. И.п. о.с.: 1 – упасть вперед на согнутые руки; 2 – перейти в упор лежа; 3–4 – переставляя руки, перейти в положение наклона вперед и выпрямиться.

4. И.п.: упор стоя на коленях. 1–2 – прогнуться в грудном отделе и приблизиться грудью к полу, согнув руки; 3–4 – выгнуть спину, прижав подбородок к груди, и выпрямить руки.

5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки на животе ладонями друг на друге. 1 – наклон в сторону, скрестив руки над головой; 2 – и.п.
6. И.п.: сед, руки соединены за спиной (удерживаются за локти). "Ножницы" в горизонтальной плоскости.
7. И.п.: 1 – сед на пятки; 2 – выпад вперед, руки за голову с прогнутой спиной; 3–4 – руки вверх-назад; 5 – наклон; 6 – о.с.
8. И.п. о.с.: махи левой ногой в сочетании с маховыми движениями рук (левая рука вперед – левая нога назад).
9. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1–2 – сгибая правую ногу, наклониться вперед и опустить руки на пол; 3–4 – и.п.
10. И.п. о.с.: 1 – мах ногой вперед, руками назад; 2 – нога назад, руки вперед; 3 – присед на правой, отставив левую как можно дальше назад.
11. И.п. о.с.: два прыжка ноги врозь, на третий – "хлопок" ногами.

КОМПЛЕКС 5.2



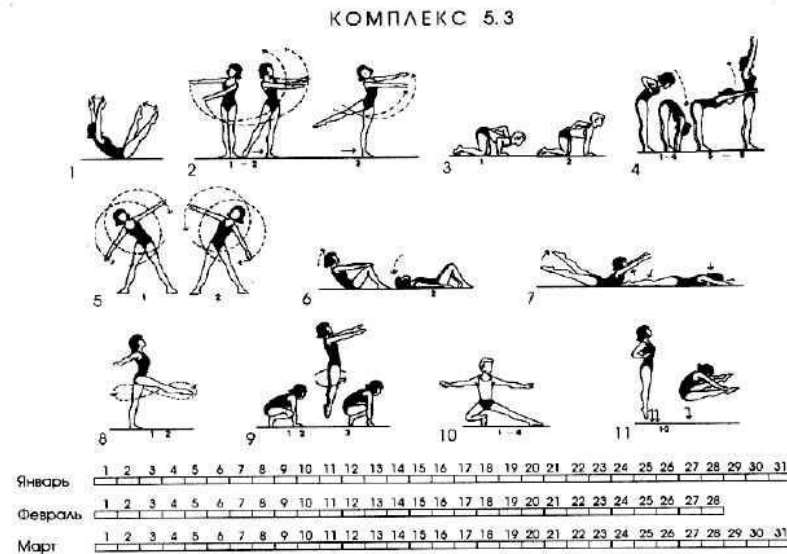
1. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Одновременное вращение в боковой плоскости левой рукой и правым предплечьем.
2. И.п.: ноги вместе, руки вверх. Одновременные круги руками в разных направлениях.
3. И.п.: упор стоя на коленях, руки шире плеч. Поочередное сгибание и выпрямление рук.
4. И.п.: стойка на коленях, руки соединены за спиной. 1–4 – наклон вперед прогнувшись. Поднимая руки вверх, вернуться в и.п.
5. И.п.: упор сзади ноги врозь. 1 – поворот налево, опираясь при этом, таз как можно выше; 2 – и.п.
6. И.п.: упор сзади. А) поднять прямую правую ногу и удерживать ее на 3 счета. Вернуться в и.п. Б) то же, но поднять обе ноги.
7. И.п.: стоя, прислонившись к стене, ноги на шаг от стены. 1 – прогнуться, опираясь о стену затылком; 2 – и.п.
8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение тазом, стараясь плечи оставить на месте.

9. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – согнуть правую ногу и выполнить приседание с прямой спиной; 2 – поворот на носке правой ноги направо; 3 – перенести вес тела на левую ногу; 4 – встать, выпрямляя левую ногу; 5 – и.п.

10. И.п.: присед с прямой спиной. Выпрыгнуть вверх в стойку, руки в стороны-вверх, ноги в стороны на пятках.

11. И.п. о.с.: прыжки со сменой положения ног. 1–2 – правая нога впереди; 3–4 – левая нога сзади.

№3



1. И.п.: сед. Принять положение угла и одновременно выполнять "ножницы": руками – горизонтальные; ногами – вертикальные.

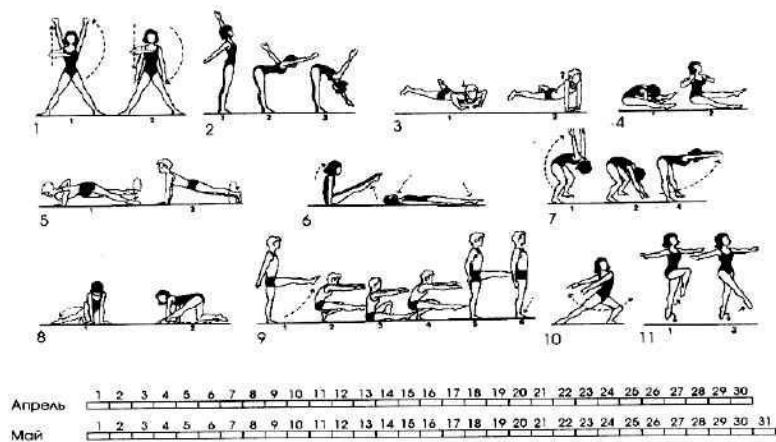
2. И.п. о.с.: 1 – отвести прямые руки вправо; 2 – полшага левой ногой влево и мах руками влево-вверх; 3 – выполнить круг руками и отвести правую ногу сторону; 4 – и.п.

3. И.п.: упор стоя на коленях с опорой на одну руку, вторая рука на поясе. Отжимание на одной руке.

4. И.п. о.с.: 1–4 – медленно наклониться вперед как можно ниже. Ноги в коленях не сгибать; 5–8 – поднимая руки вверх, прогнуться, а затем выпрямиться.
5. И.п.: широкая стойка ноги врозь. Наклоны в стороны с круговыми движениями руками на каждый наклон.
6. И.п.: лежа на спине со слегка согнутыми в коленях ногами. Поднимать и опускать туловище до касания ладонями коленей.
7. И.п.: лежа на животе, руки вверх. 1 – прогнуться, отведя руки назад; 2 – и.п.
8. И.п.: стойка ноги вместе, руки в стороны. Махи ногой по восьмерке.
9. И.п.: упор присев. Выпрыгнуть вверх с поворотом на 360° и вернуться в и.п.
10. И.п. о.с.: приседания на одной ноге, удерживая туловище вертикально и разводя руки в стороны.
11. И.п. о.с.: два прыжка на двух ногах, на третий – коснуться ступней руками.

№4

КОМПЛЕКС 5.4



1. И.п.: широкая стойка, ноги врозь. 1 – поднять руки вверх: левую – через сторону; правую – кистью вдоль средней линии тела; 2 – вернуться в и.п., выполняя те же движения.
2. И.п. о.с.: 1 – левую руку вверх, а правую отвести назад; 2 – наклон вперед прогнувшись, поменяв положение рук; 3 – наклон вперед, поменяв положение рук. Вернуться в о.с., выполняя движения в обратном порядке.
3. И.п.: упор лежа ноги врозь, пальцы рук касаются друг друга. Сгибания и разгибания рук.
4. И.п.: сед ноги врозь, руки к плечам. 1 – наклон вперед как можно глубже, не сгибая ноги в коленях; 2 – и.п.
5. И.п.: упор лежа. 1 – сгибая руки, завести правую ногу за левую как можно дальше; 2 – и.п.
6. И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – одновременно поднять туловище и ноги, опираясь на руки; 2 – и.п.
7. И.п.: широкая стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед. 1 – согнуть ноги в коленях, округлить спину и отвести руки как можно дальше назад; 2–4 и.п.
8. И.п.: упор стоя на коленях, левая нога в сторону на носок. 1 – завести прямую ногу за правую; 2 – и.п.
9. И.п. о.с.: 1 – правую ногу вперед; 2 – присед на левой, руки вперед; 3 – сесть на пол; 4–6 – вернуться в и.п.
10. И.п. о.с.: выпад влево – руки вправо. Плавно – в другую сторону.
11. И.п. о.с.: прыжки со сменой положения ног

Список используемой литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 г.

