

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
6 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Учащиеся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).

Учащиеся получат возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся

индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. История зарождения Олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека. Самочувствие. Правила и приемы самоконтроля за самочувствием во время выполнения физических упражнений.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение. Определение уровня физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Игра по упрощенным правилам.

Мини-футбол. Технические и тактические приемы в мини-футболе. Игра по упрощенным правилам.

Техническая подготовка. *Техника нападения:* Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); Передача мяча: передача в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча внутренней и внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью, передача головой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. *Техника защиты:* Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите. Прием мяча грудью: наброшенного партнером; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м.). Остановки и передачи мяча во встречных колоннах; в стенку поочередно и многократно; прием мяча в одно и два касания.

Тактическая подготовка: *Тактика нападения* Индивидуальные действия: вбрасывание, обыгрывание соперника, ведение обводкой, удары по воротам. Использование численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Групповые действия: комбинации: «в одно - два касания», «стенка», «скрещивание». Командные действия: позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3. *Тактика защиты:* Индивидуальные действия: опека соперника без мяча и с мячом; индивидуальная опека. Групповые действия: разбор игроков команды соперников; подстраховка; переключение (обмен опекаемыми соперниками), игра в меньшинстве. Командные действия: персональная оборона.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре. История физической культуры. Основные понятия. Физическая культура человека.	3
1.1	История зарождения Олимпийского движения в России. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
1.2	Физическая подготовка и развитие основных физических качеств.	1
1.3	Самочувствие. Правила и приемы самоконтроля за самочувствием во время выполнения физических упражнений.	1
2	Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.	3
2.1	Выбор упражнений и организация самостоятельных занятий физической культурой: зарядка, физкультминутка.	1
2.2	Подбор индивидуальных упражнений и простейших программ для развития координационных способностей.	1
	Определение уровня физической подготовленности. Развитие двигательных качеств. Самонаблюдение.	1
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4
3.1	Оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.	1
3.2	Упражнения для сохранения правильной осанки. Корректирующая гимнастика.	1
3.3	Индивидуальный подбор упражнений. Упражнения под музыку. Ритмическая гимнастика.	1
3.4	Организация активного отдыха с помощью игр. Игры по выбору детей.	1
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	16
4.1	Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3x10м. Тест по бегу на 30 м.	1
4.2	Бег с ускорением. Тест по бегу на 60 м. Подготовка к	1

	выполнению норм ГТО.	
4.3	Тест по челночному бегу 3x10 м. Техника метания малого мяча. Кроссовая подготовка.	1
4.4	Бег на длинную дистанцию с учетом времени. 1000 м. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
4.5	Техника прыжка в длину с места. Тест – метание малого мяча на дальность.	1
4.6	Метание малого мяча в цель. Тестирование прыжка в длину с места.	1
4.7	Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей.	1
4.8	Повторение техники прыжка высоту с бокового разбега. Специально-развивающие прыжковые упражнения.	1
4.9	Тест по прыжкам в высоту с бокового разбега.	1
4.10	Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
4.11	Челночный бег 3x10 м. Тестирование прыжка в длину с места.	1
4.12	Метание малого мяча в цель. Тест по челночному бегу 3x10 м.	1
4.13	Высокий старт с опорой на одну руку. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	1
4.14	Тест по метанию малого мяча на дальность. Преодоление полосы препятствий.	1
4.15	Стартовое ускорение. Спринтерский бег. Тест по бегу на 30 м, 60м.	1
4.16	Бег на длинную дистанцию 1500 м с учетом времени.	1
5	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.	18
5.1	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Стойки, передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1
5.2	Основные правила и приемы игры в баскетбол. Ловля и передачи мяча.	1
5.3	Броски и ловля мяча в парах и перемещения в стойке.	1
5.4	Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления.	1
5.5	Передача мяча двумя руками от груди с места.	1
5.6	Броски мяча одной, двумя руками с места и в движении.	1
5.7	Контроль техники ведения мяча в движении. Игры и игровые задания	1
5.8	Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов.	1
5.9	Правила игры в волейбол. Упражнения без мяча.	1
5.10	Перемещения в стойке игрока. Передача мяча над собой, в стену, на месте.	1

5.11	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
5.12	Прием мяча снизу над собой. Игра «Вызов номеров»	1
5.13	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
5.14	Контроль техники нижней прямой подачи мяча через сетку.	1
5.15	Приём и передача мяча снизу и сверху.	1
5.16	Игровые задания из освоенных элементов.	1
5.17	Контроль техники передачи мяча сверху над собой.	1
5.18	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
6	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	12
6.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие и строевые упражнения. Кувырок вперед и назад.	1
6.2	Серия из двух-трех кувырков вперед. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост из положения лежа.	1
6.3	Акробатическая комбинация. Контроль техники кувырка вперед.	1
6.4	Акробатическая комбинация. Контроль техники кувырка назад.	1
6.5	Общеразвивающие упражнения с предметами. Тест на гибкость.	1
6.6	Контроль выполнения акробатической комбинации. Упражнения со скакалкой.	1
6.7	Висы и упоры. Упражнения на гимнастической стенке и перекладине. Лазанье по канату.	1
6.8	Опорный прыжок через гимнастического козла: вскок в упор присев и соскок вперед. Упражнения в равновесии.	1
6.9	Опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь. Парные упражнения.	1
6.10	Контроль техники опорного прыжка через гимнастического козла. Упражнения на гимнастических снарядах.	1
6.11	Упражнения со скакалкой. Тест по подтягиванию на перекладине из виса и виса лежа.	1
6.12	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие ловкости, силы и скорости.	1
7	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка	14
7.1	Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Повороты переступанием на месте.	1
7.2	Попеременный двухшажный ход. Встречная эстафета.	1

7.3	Передвижение на лыжах на дистанции до 1-1,5 км по слабопересеченной местности.	1
7.4	Одновременный бесшажный ход. Круговая эстафета.	1
7.5	Контроль техники попеременного двухшажного хода	1
7.6	Подъем на склон полу елочкой. Игра «С горки на горку».	1
7.7	Спуски и подъемы. Игра «Попади в ворота».	1
7.8	Прохождение дистанции до 2-2,5 км в доступном темпе. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
7.9	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	1
7.10	Техника торможения плугом. Игра «Гонки с выбыванием».	1
7.11	Повороты переступанием на спуске со склона. Игры и эстафеты на лыжах.	1
7.12	Контроль техники торможения плугом.	1
7.13	Передвижение на лыжах до 2,5 – 3 км. Развитие выносливости.	1
7.14	Лыжные гонки 1 км с учетом времени. Подведение итогов по лыжной подготовке.	1
8	Мини-футбол	35
8.1	Инструктаж по технике безопасности и правила игры в мини-футбол. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1
8.2	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1
8.3	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
8.4	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
8.5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
8.6	Передача мяча в одно касание. Передача мяча головой.	1
8.7	Передача мяча в одно-два касания. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.	1
8.8	Ведение мяча «змейкой». Передача мяча в одно-два касания.	1
8.9	Передача мяча в одно-два касания со сменой мест. Игра в стенку.	1
8.10	Передача мяча в одно-два касания со сменой мест. Игра в стенку.	1
8.11	Удары по мячу серединой подъема. Передвижения и прыжки. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
8.12	Удары мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком. Опека соперника без мяча. Игра три на три.	1
8.13	Удары с разбега по катящемуся мячу. Удары головой,	1

	лбом.	
8.14	Удары боковой частью стопы, серединой подъема, голенью. Финты. Остановка мяча грудью.	1
8.15	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3. Учебная игра с заданием.	1
8.16	Тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия. Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2.	1
8.17	Опека соперника без мяча и с мячом. Учебная игра с заданием.	1
8.18	Персональная оборона. Зонная оборона. Учебная игра с заданием.	1
8.19	Передачи мяча на месте: продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие. Игра в меньшинстве.	1
8.20	Введение мяча в игру с аута и углового. Учебная игра с заданием.	1
8.21	Введение мяча в игру с аута и углового. Передача мяча в тройках.	1
8.22	Тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия. Удары по встречному мячу.	1
8.23	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2. Удары по встречному мячу.	1
8.24	Передача мяча в квадрате в одно касание со сменой мест. Учебная игра с заданием.	1
8.25	Технико-тактические действия игроков в защите. Учебная игра по правилам.	1
8.26	Технико-тактические действия игроков в нападении. Учебная игра по правилам.	1
8.27	Передача мяча в квадрате в одно касание со сменой мест. Технико-тактические действия игроков в защите и нападении.	1
8.28	Учебная игра по правилам. Правила соревнований.	1
8.29	Удары по мячу с полулета внутренней и внешней стороной стопы. Передача мяча головой.	1
8.30	Совершенствование остановок и передач мяча. Остановка мяча бедром.	1
8.31	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3.	1
8.32	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2.	1
8.33	Передача мяча в квадрате в одно касание со сменой мест. Учебная игра с заданием.	1
8.34	Учебная игра в мини-футбол с заданием (игровая тренировка).	1
8.35	Спортивные соревнования по мини-футболу.	1
ИТОГО		105

