

## Физическая культура 6 класс ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Здоровье - это самое главное в жизни.  
Это и счастье, радость, свобода, труд,  
опора и общение с родными друзьями.  
Это сама жизнь.*

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **6 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Углубленный	Авторская	6 классы	3	Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2011

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,2,28,49,79
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,83
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,84
4.	Двигательный режим	11,22,56,80
5.	Пагубность вредных привычек	13,23,57,81
6.	Режим дня школьника	3,24,58,85
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	14,25,59,86
9.	Основные причины травматизма	15,26,60,87
10	Виды легкой атлетики	4,27,71,100
11	Основные причины травматизма	5,32,61,88
12	Значение ЗОЖ для здоровья человека	6,92,101
13	Мир Олимпийских игр	7,93,102
14	Требования к температурному режиму	33,43,51,70
15	Понятия об обморожении	8,34,44,62,89
16	Профилактика плоскостопия	16,35,45,63,90
17	Профилактика близорукости	50,64,72
18	Профилактика простуды	52,65,73
19	Поведение в экстремальных ситуациях	17,36,46,74,94
20	Элементы самомассажа	18,37,47,76,95
21	Основы аутогенной тренировки	53,66,77,81
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	19,38,68,78,96
23	Значение занятий физкультурой для здоровья человека	30,39,69,97
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн	31,40,98
25	Виды лыжного спорта	9,41,82,99
26	Упражнения для разогревания	67,75

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2,21,49
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,43,44,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,27,45,67,83,102
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	13,24,46,66,84,85
5.	Упражнения на снятие усталости	14,25,47,64,65
6.	Равномерный бег	3,5,10,98,99
7.	Прыжки со скакалкой	4,6,7,26,41,42,48,62, 63,72,73,94
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	15,27,69,89,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60,70,90
10.	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )	17,61,71,91
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9,92
12.	Метания в горизонтальную цель	96
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	93,95
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	8,97
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	28,29
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	30,31
17.	Приседания на одной ноге	32,33
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,35
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36,37
20.	Танцевальные шаги	38,39
21.	Акробатические упражнения	40
22.	Ступающий шаг без палок и с палками	52,74
23.	Скользкий шаг без палок и с палками	53,75
24.	Подъемы и спуски с небольших склонов	55,56
25.	Катание на санках	57,58
26.	Передвижение на лыжах до 3 км	77,78
27.	Комплекс упражнений на развитие силы	76
28.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	50,51,54
29.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	81
30.	Ловля и передача мяча на месте	79,80
31.	Ведение мяча на месте	18
32.	Упражнения на развитие реакции	19
33.	Упражнения на развитие быстроты	20
34.	Упражнения на развитие ловкости	86
35.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	87,88

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	21
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Лыжная подготовка	12

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ДЛЯ **6** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	10			11
3	Спортивные игры	30		17		13
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
5	Лыжная подготовка	30			30	
	Всего часов:	102	27	21	30	24

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	27		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10		
1	1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин.	1	02.09-09.09	
2	2	Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	1		
3	3	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1		
4	4	Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до3мин.	1	12.09-16.09	
5	5	Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	1		
6	6	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1		
7	7	Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	1	19.09-23.09	
8	8	Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	1		
9	9	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.	1		
10	10	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1	26.09-30.09	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	17		
11	1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1		
12	2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1		

13	3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1	03.10-07.10	
14	4	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1		
15	5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1		
16	6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1	10.10-14.10	
17	7	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1		
18	8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1		
19	9	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1	17.10-21.10	
20	10	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1		
21	11	Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.	1		
22	12	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	1	24.10-28.10	
23	13	КДП – подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	1		
24	14	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1		
25	15	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1	31.10-04.11	
26	16	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1		
27	17	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1		

		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	21		
28	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	1	14.11-18.11	
29	2	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	1		
30	3	Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	1		
31	4	Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1	21.11-25.11	
31	5	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	1		
33	6	Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1		
34	7	Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1	28.11-02.12	
35	8	Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	1		
36	9	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.	1		
37	10	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1	05.12-09.12	
38	11	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	1		
39	12	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.	1		
40	13	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1	12.12-16.12	
41	14	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и	1		

		соскока боком к снаряду. Эстафета.			
42	15	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.	1		
43	16	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1	19.12-23.12	
44	17	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1		
45	18	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1		
46	19	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1	26.12-29.12	
47	20	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	1		
48	21	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	1		
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>		
			30		
49	1	Гимнастическая полоса препятствий.	1	12.01-20.01	
50	2	Игры с набивными мячами.	1		
51	3	Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1		
52	4	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки.	1		
53	5	Гимнастическая полоса препятствий.	1	23.01-27.01	
54	6	Выполнение упражнений в равновесии	1		
55	7	Эстафеты с мячом	1		
56	8	Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1	30.01-04.02	
57	9	Лазанье по канату. Игра «Слушай сигнал»	1		
58	10	Эстафеты с набивными мячами	1		
59	11	Эстафета с ведением мяча.	1	06.02-10.02	
60	12	Игры – эстафеты с палочкой.	1		
61	13	Игра «Мяч капитану»	1		
62	14	Игра «Перестрелка»	1	13.02-17.02	
63	15	Передвижения и остановка прыжком	1		
64	16	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
65	17	Игра «Мяч капитану»	1	20.02-24.02	
66	18	Игра «Перестрелка»	1		
67	19	Игра «Охотники и утки»	1		
68	20	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	27.02-02.03	
69	21	Игра «Мяч капитану»	1		
70	22	Эстафета с ведением мяча.	1		
71	23	Ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	1	05.03-09.03	
72	24	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
73	25	Игра «Мяч капитану»	1		
74	26	Ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	1	12.03-16.03	
75	27	Эстафета с ведением мяча.	1		
76	28	Игра «Охотники и утки»	1		



77	29	Передвижения и остановка прыжком	1	19.03-21.03	
78	30	Эстафеты с мячом	1		
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>13</b>		
79	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1	02.04-06.04	
80	2	Остановка мяча прыжком и в шаге	1		
81	3	Передача двумя руками от груди в движении в парах	1		
82	4	Передачи мяча в тройках с перемещением	1	09.04-13.04	
83	5	Броски после ведения	1		
84	6	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	1		
85	7	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1	16.04-20.04	
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		
87	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1		
88	10	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1	23.04-27.04	
89	11	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1		
90	12	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1		
91	13	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	30.04-04.05	
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>11</b>		
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1		
93	2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1		
94	3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка».	1	07.05-11.05	
95	4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
96	5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
97	6	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	14.05-18.05	
98	7	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1		
99	8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1		
100	9	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	21.05-25.05	

101	10	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1		
102	11	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1		

### **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

