

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 10»

| | | |
|---|---|---|
| РАСМОТРЕНО: Кафедра естественно-научных дисциплин Протокол № <u>1</u> от <u>29.08.16</u> | СОГЛАСОВАНО: Педагогический совет Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.16</u> | УТВЕРЖДЕНО: Директор МБУ «Школа №10» <u>Е.А. Жилкина</u> документов Приказ № <u>447</u> от <u>09.09.16</u> |
|---|---|---|

**Рабочая программа
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

6А, Б, В класс
3 часа в неделю (102 часа в год)

Разработчик:

Варварина М.И.
учитель физической культуры

Тольятти 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена на основе: Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897;

- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2011;- Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2011г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

«Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 6 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские 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:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

• владение умениями:

в в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); проплывать 50 м; о в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (14-16 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с место и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 13-15 м; о в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) , опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и

поворот в упор стоя на одном колене (девочки в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; • владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; • владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

□ ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

□ приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

□ закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

□ знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

□ понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

□ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

□ владение культурной речью, 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;

□ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

В области физической культуры:

□ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

□ владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

□ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической

нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в также разных областях культуры. в области познавательной культуры, в области нравственной культуры, в области трудовой культуры, в области эстетической культуры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре в 6 классе

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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, развития физических качеств

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Учащийся научится

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- 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);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и примы игры в пионербол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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.

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Торможения, повороты, спуски.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Прикладно – ориентированная подготовка. Прикладно – ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Контрольно-измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
|------------------------|--|---------|--------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,4 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,7 и выше | 6,3-5,8 | 5,3 и ниже |
| | | 12 | 6,4 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,5 | 6,2-5,6 | 5,1 |
| | | 13 | 6,1 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,1 |
| | | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 5,1 |
| | | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,1 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3x10, с | 11 | 10,0 и более | 9,4-8,8 | 8,5 и ниже | 10,2 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| | | 12 | 9,5 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| | | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| | | 14 | 9,1 | 8,7-8,3 | 8,0 | 10,2 | 9,5-9,0 | 8,6 |
| | | 15 | 9,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 141 и ниже | 154-173 | 186 и выше | 123 и ниже | 138-159 | 174 и выше |
| | | 12 | 146 | 158-178 | 191 и выше | 135 | 149-168 | 182 |
| | | 13 | 150 | 167-190 | 205 | 138 | 151-170 | 183 |
| | | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 139 | 154-177 | 192 |
| | | 15 | 163 | 183-205 | 220 | 143 | 158-179 | 194 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и менее | 1000- | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
| | | 12 | 950 | 1100 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| | | 13 | 100 | 1100- | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| | | 14 | 1050 | 1200 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| | | 15 | 1100 | 1150-1250 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11 | -5 и ниже | 1-8 | 10 и выше | -2 и ниже | 4-10 | 15 и выше |
| | | 12 | -3 | 3-8 | 10 | 1 | 8-11 | 16 |
| | | 13 | -6 | 1-7 | 9 | 0 | 6-12 | 18 |
| | | 14 | -4 | 1-7 | 11 | -2 | 5-13 | 20 |
| | | 15 | -4 | 3-10 | 12 | -1 | 7-14 | 20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11 | 0 | 2-5 | 6 и выше | | | |
| | | 12 | 0 | 2-6 | 7 | | | |
| | | 13 | 0 | 3-6 | 8 | | | |
| | | 14 | 0 | 4-7 | 9 | | | |
| | | 15 | 1 | 5-8 | 10 | | | |

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В 6 КЛАССЕ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема | Кол-во час. | Тип урока | КЭС |
|---|---|-------------|-----------|-----|
| Раздел 1: Легкая атлетика - 24 ч | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. | 1 | ППМ, КУ | |
| 2 | Строевые упражнения | 1 | КУ | |
| 3 | Беговые упражнения | 1 | ИНМ | |
| 4-5 | Бег с ускорением до 50 метров с высокого старта. | 2 | КУ | |
| 6-7 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | 2 | ППМ, КУ | |
| 8-9 | Бег на 1200 метров | 2 | КУ | |
| 10-11 | Прыжки в длину с места. | 2 | ИНМ | |
| 12-13 | Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов | 2 | КУ | |
| 14-15 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | 2 | ППМ, КУ | |
| 16-17 | Метание теннисного мяча | 2 | ППМ, КУ | |
| 18 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 8-10 м. | 1 | КУ | |
| 19-20 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 8-10 м. | 2 | ИНМ | |
| 21-22 | Броски и ловля набивного мяча (2 кг.) разными способами. | 2 | КУ | |
| 23-24 | Эстафеты с бегом, прыжками и метанием | 2 | ППМ, КУ | |
| Раздел 2: Гимнастика - 26 ч | | | | |
| 25 | Техника безопасности на уроках по гимнастике | 1 | ИНМ | |
| 27 | Строевые упражнения | 1 | КУ | |
| 28 | Общеразвивающие упражнения без предметов (на месте и в движении). | 1 | ППМ, КУ | |
| 29 | Общеразвивающие упражнения с большим мячом. | 1 | ППМ, КУ | |
| 30 | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. | 1 | КУ | |
| 31 | Общеразвивающие упражнения с гантелями (1-3 кг.). | 1 | ИНМ | |
| 32 | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1 | КУ | |
| 33-34 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 2 | ППМ, КУ | |
| 35-36 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. | 2 | КУ | |
| 37-38 | Подтягивание из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладине. | 2 | ИНМ | |
| 39-40 | Поднимание прямых ног в висе. | 2 | КУ | |
| 41-42 | 2-3 кувырка слитно вперед | 2 | ППМ, КУ | |
| 43-44 | 2-3 кувырка слитно назад. | 2 | ППМ, КУ | |
| 45-46 | 2 кувырка вперед, перекатом назад стойка на лопатках. | 2 | КУ | |
| 47-48 | 2 кувырка назад, перекатом назад мост из положения лежа. | 2 | ИНМ | |

| | | | | |
|--|--|---|---------|--|
| 49 | Мост из положения стоя (с помощью). | 1 | КУ | |
| 50 | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 1 | ППМ, КУ | |
| 51 | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений на снарядах. | 1 | КУ | |
| Раздел 3: Спортивные игры - 28 ч | | | | |
| 52 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми | 1 | КУ | |
| 53-54 | Стойка баскетболиста, перемещения, остановка и повороты. | 2 | ППМ, КУ | |
| 55-56 | Ловля и передача мяча на месте и в движении, в парах | 2 | ППМ, КУ | |
| 57-58 | Ведение мяча различными способами в высокой, средней и низкой стойках. | 2 | КУ | |
| 59-60 | Броски мяча в корзину различными способами (с места, в движении). | 2 | ИНМ | |
| 61-62 | Перехват мяча выбиванием и выхватыванием. | 2 | КУ | |
| 63-64 | Перехват мяча выбиванием и выхватыванием.. | 2 | ППМ, КУ | |
| 65-66 | Игра по упрощенным правилам в баскетбол | 2 | КУ | |
| 67-68 | Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. | 2 | ИНМ | |
| 69-70 | Прием и передача мяча в волейболе. | 2 | КУ | |
| 71-72 | Нижняя прямая подача (с 3-6 метров от сетки). | 2 | ППМ, КУ | |
| 73-74 | Нападающий удар. | 2 | ППМ, КУ | |
| 75-76 | Тактика игры в волейбол. | 2 | КУ | |
| 77-79 | Учебная игра в волейбол | 3 | ИНМ | |
| Раздел 4: Легкая атлетика. - 24 ч | | | | |
| 80 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | ППМ, КУ | |
| 81-83 | Бег с ускорением от 15-30 м. и от 30-50 м. с высокого старта | 3 | КУ | |
| 84-85 | Разновидности челночного бега. | 2 | ИНМ | |
| 86-88 | Бег до 15 минут. | 3 | КУ | |
| 89-90 | Бег на 1200 метров | 2 | ППМ, КУ | |
| 91-93 | Прыжки в длину с места | 3 | ППМ, КУ | |
| 94-95 | Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. | 2 | КУ | |
| 96-97 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | 2 | ИНМ | |
| 98-99 | Метание теннисного мяча на дальность. | 2 | КУ | |
| 100-101 | Метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 метров. | 2 | ППМ, КУ | |
| 102 | Круговая тренировка. | 2 | КУ | |

