

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 6 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897 и приказ от 29.12.2014г. № 1644. Министерства образования и науки РФ).

на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 п.5, 7, 9; ст.28 п.2.; ст.28 п. 3 пп. 2, 6);
- Федерального государственного образовательный стандарт ООО, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014г. № 1644);
- программа по «Физической культуре 5-9 классы», издание 3. (Стандарты нового поколения)- Москва, «Просвещение», 2011г.;
- приказа об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 471
- постановления об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;
- приказа о внесении изменений в федеральный компонент государственных общеобразовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года № 1089. 23.06.2015 г. № 609;
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 206 на 2015-2020 у.г..

Целью предмета «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие задачи:

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

### Общая характеристика учебного предмета

Программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки,

стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого *раздела «Знания о физической культуре»* соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

*Раздел «Способы физкультурной деятельности»* соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание *раздела «Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

#### Место предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в 6 классе выделяется по 105 ч, (3 ч в неделю, 35 учебных недель). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- способность организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- способность активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- способность доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «физическая культура»**

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

### ***Личностные результаты:***

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

### ***В области нравственной культуры:***

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

### ***В области трудовой культуры:***

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

### ***В области эстетики:***

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

### ***В области коммуникативной культуры:***

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами 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, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### ***Метапредметные результаты:***

#### ***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

#### ***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;

- 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

- 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;

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

*В области физической культуры:*

- 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:**

*В области познавательной культуры:*

- обладание информацией по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- обладание информацией 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 оказывать помощь товарищу 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;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

- способности 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;

*В области физической культуры:*

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»**

**Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

- определять кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**Содержание основного общего образования по учебному предмету**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 классов**

	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов Класс 6</b>
<b>1.</b>	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>
<b>2.</b>	Спортивные игры	<b>39</b>
<b>3.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>18</b>
<b>4.</b>	Легкая атлетика	<b>30</b>
<b>5.</b>	Лыжная подготовка	<b>18</b>
<b>6.</b>	Итого	<b>105</b>

**Теория о физической культуре – в процессе урока**

Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского

движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

### **Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

### **Содержание программного материала Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)**

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**Приемы закаливания.** Солнечные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

#### **Настольный теннис.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения приставными шагами боком и лицом вперед, ускорения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).

**Техника подачи:** овладеть подачей с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменения точки отскока.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам. Парная игра, игра в четверках.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью кувырок назад в упор присев.

**Висы и упоры:** махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### **Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы «елочкой»;** торможение «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

**Уровень подготовки учащихся 6 класса**

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.6	5.8	5.5	6.9	6.2	5.7
Бег 60 метров	11.1	10.4	9.8	11.2	10.6	10.3
Бег 300 метров	1.10	1.04	1.0	1.12	1.06	1.02
Бег 1500 метров	8.1	7.5	7.3	8.4	8.2	8.0
Челночный бег 3x10м	10.1	9.5	8.7	9.2	10.0	9.2
Прыжки в длину с места	160	170	190	135	155	170
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 30 сек./1 мин.	30/90	37/105	42/120	35/100	40/115	45/130
Метание мяча	23	25	28	16	23	25
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				9	14	17
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	17	21	24	5	7	12
Гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа 30 сек/1 мин	14/29	17/32	21/35	12/24	16/27	20/30
Лыжные гонки 1000 метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров	Без учета времени					



**ТАБЛИЦА**  
**нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

№ п / п	Виды испытан ий	III ступень 5-6 кл.				IV ступень 7-9 кл.			
		мал.		дев.		юн.		дев.	
		сер .	зол .	сер .	зол .	сер .	зол .	сер .	зол .
1	Челн бег 3x10	---	---	---	---	---	---	---	---
2	Бег 30 м	---	---	---	---	---	---	---	---
3	Бег 60 м	10. 2	9.4	10. 4	9.8	9.2	8.4	10. 2	9.6
4	Бег 100 м	---	---	---	---	---	---	---	---
5	Бег 600 м	---	---	---	---	---	---	---	---
6	Бег 1500 м	7.3 0	7.0 0	8.0 0	7.3 0	---	---	---	---
7	Бег 2000 м	---	---	---	---	10. 00	9.2 0	12. 00	10. 20
8	Бег 3000 м	БУ В	БУ В	БУ В	БУ В	БУ В	БУ В	БУ В	БУ В
9	Бег 5000 м	---	---	---	---	---	---	---	---
10	Длина с места	170	190	150	165	210	230	180	200
11	Метание мяча	31	40	20	25	40	45	23	26
12	Мет.грана ты	---	---	---	---	---	---	---	---
13	Подтягива ние	5	8	15	19	8	10	19	22
14	Наклон вперед	пал ьц ы	лад он и	пал ьц ы	лад он и	пал ьц ы	лад они	пал ьц ы	лад они
15	Лыжные гонки 1 км	---	---	---	---	---	---	---	---
16	Лыжные гонки 2 км	14. 00	13. 00	14. 30	14. 00	---	---	---	---
17	Лыжные гонки 3 км	БУ В	БУ В	БУ В	БУ В	18. 00	17. 30	20. 0	19. 30
18	Лыжные гонки 5 км	---	---	---	---	---	---	---	---
19	Лыжные гонки 10 км	---	---	---	---	---	---	---	---
20	Стрельба из ПВ – ВП-2	---	---	---	---	---	---	---	---
21	Турист.по ход	+	+	+	+	+	+	+	+

*БУВ – Без  
Времени*

**Критерии и  
знаний**

При  
успеваемости

*Учета*

**нормы оценки  
обучающихся**

оценивании  
учитываются

индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Примечание</b>
<b>1</b>	<b>Библиотечный фон (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-6 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
1.4	Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	

<b>2</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
3.3	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
3.4	Стенка гимнастическая	Г	
3.5	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3.6	Козел гимнастический	Г	
3.7	Конь гимнастический	Г	
<b>4</b>	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
4.1	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.2	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.3	Маты гимнастические	Г	
4.4	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
4.5	Мяч малый (теннисный)	К	
4.6	Скакалка гимнастическая	К	
4.7	Палки гимнастические	К	
4.8	Обруч гимнастический	К	
4.9			
4.11	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.12	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
4.13			
4.14	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
<b>Легкая атлетика</b>	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
4.15	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
4.16	Стойки волейбольные универсальные	Д	
4.17	Сетка волейбольная Д		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Мячи волейбольные	Г	
4.18	Табло перекидное	Д	
4.19	Ворота для мини-футбола	Д	
4.20	Сетка для ворот мини-футбола Д		
4.21	Мячи футбольные	Г	
4.22	Компрессор для накачивания мячей	Д	
4.23			
4.24	Аптечка медицинская	Д	
4.25	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
4.26	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
4.27	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
4.28	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>Средства первой</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		

<b>ПОМОЩИ</b>			
4.29	Игровое поле для мини-футбола	Д	
5	Площадка игровая волейбольная	Д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

#### Список литературы

Литература для учителя:

Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.

Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.

Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.

А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

Литература для учащихся:

Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.

#### Теоретическая часть

**Темы:**

1. Мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр.
2. История возрождения Олимпийских игр, роли Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
3. Основные правила освоения двигательных действий.
- 4.Основные правила самостоятельного контроля физической работоспособности.
- 5.Физическая культура в семье.
- 6.Сведения о личной гигиене и режиме дня.
- 7.Нормативы и требования комплекса «ГТО».

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ Урока	Элементы содержания	Количество часов
<b>Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (21 час)</b>		
1	Инструктаж техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1
2	Изучение техники бега с высокого старта	1
3	Повторение техники бега с высокого старта	1

4	Закрепление техники бега с высокого старта	1
5	Изучение техники бега на короткие дистанции	1
6	Повторение техники бега на короткие дистанции	1
7	Закрепление техники бега на короткие дистанции	1
8	Изучение техники прыжка в длину с 5-7 беговых шагов	1
9	<i>Контрольное упражнение: бег 30 и 60 метров. Сдача нормативов ГТО.</i>	1
10	Изучение техники прыжка в длину с 7-9 беговых шагов и метания мяча	1
11	Повторение техники прыжка в длину с 7-9 беговых шагов и метания мяча.	1
12	<i>Контрольное упражнение: бег 200 и 400 метров</i>	1
13	Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 беговых шагов и метания мяча	1
14	<i>Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега</i>	1
15	Закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции и метания мяча	1
16	<i>Контрольное упражнение: бег 30 и 60 метров</i>	1
17	Изучение техники метания мяча	1
18	Повторение техники метания мяча. <i>Теория: Мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр.</i>	1
19	Закрепление техники метания мяча	1
20	<i>Контрольное упражнение: метание мяча на дальность. Сдача нормативов ГТО.</i>	1
21	Закрепление техники и тактики бега	1
<b>Раздел: ГИМНАСТИКА (18часов)</b>		
22	Инструктаж техники безопасности при занятиях на уроках гимнастики.	1
23	Изучение строевых упражнений и техники опорного прыжка. <i>Сдача нормативов ГТО – прыжок в длину с места.</i>	1
24	Повторение строевых упражнений и техники опорного прыжка	1
25	Закрепление строевых упражнений и техники опорного прыжка	1
26	Закрепление строевых упражнений и техники опорного прыжка	1
27	<i>Контрольное упражнение: опорный прыжок ноги врозь.</i>	1
28	Изучение техники кувырка вперед и лазанья по канату	1

29	Повторение техники кувырка вперед и лазанья по канату	1
30	Повторение техники кувырка вперед и лазанья по канату	1
31	Закрепление техники кувырка вперед и лазанья по канату	1
32	Изучение техники «мост» из положения стоя. <i>Теория: История возрождения Олимпийских игр, роли Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.</i>	1
33	Повторение техники «мост» из положения стоя	1
34	Закрепление техники «мост» из положения стоя	1
35	Закрепление техники акробатических упражнений	1
36	Закрепление техники акробатических упражнений	1
37	Закрепление техники акробатических упражнений	1
38	Закрепление техники акробатических упражнений. <i>Сдача нормативов ГТО – подтягивание на высокой перекладине.</i>	1
39	<i>Контрольное упражнение: акробатическая комбинация</i>	1
<b>Раздел: ВОЛЕЙБОЛ (9 час)</b>		
40	Изучение техники передвижений	1
41	Изучение техники передвижений	1
42	Повторение техники приема и передач мяча сверху двумя руками над собой	1
43	Закрепление техники приема и передач мяча сверху двумя руками над собой	1
44	Изучение техники приема и передач мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1
45	Повторение техники приема и передач мяча снизу двумя руками	1
46	Изучение техники приема и передач мяча снизу двумя руками в парах.	1
47	Повторение техники приема и передач мяча снизу двумя руками в парах. <i>Сдача нормативов ГТО – наклон вперед, стоя, с прямыми ногами.</i>	1
48	Закрепление техники приема и передач мяча снизу двумя руками в парах.	1
<b>Раздел: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)</b>		
49	Техника безопасности. Техника скольжения.	1
50	Совершенствование техники скольжения.	1

51	Совершенствование техники скольжения.	1
52	Совершенствование техники скольжения. <i>Теория: Основные правила освоения двигательных действий.</i>	1
53	Изучение движения рук и ног при скольжении, коньковый шаг.	1
54	Повторение движения рук и ног при скольжении, коньковый шаг.	1
55	Техника длительного скольжения	1
56	Повторение техники длительного скольжения	1
57	Повторение техники длительного скольжения	1
58	Применение лыжных палок при двухшаговом шаге.	1
59	Оценка техники выполнения подъёма ступающим шагом	1
60	Оценка техники выполнения подъёма ступающим шагом	1
61	Оценить технику одновременного двухшажного хода	1
62	Повторение ранее изученных техник скольжения. <i>Теория: Основные правила самостоятельного контроля физической работоспособности.</i>	1
63	<i>Зачетное занятие</i> техники одновременного двухшажного хода. <i>Сдача нормативов ГТО – 2км</i>	1
64	<i>Зачетное занятие</i> техники торможения упором	1
65	<i>Зачетное занятие</i> техники одновременного двухшажного хода, торможением плугом.	1
66	<i>Зачетное занятие</i> техники выполнения попеременного двухшажного хода	1
<b>Раздел: ВОЛЕЙБОЛ (12 час)</b>		
67	Изучение техники приема и передач мяча снизу двумя руками над собой	1
68	Повторение техники приема и передач мяча снизу двумя руками над собой	1
69	<i>Контрольное упражнение: приема и передач мяча снизу двумя руками над собой</i>	1
70	Изучение техники нижней прямой подачи мяча в парах и в стену.	1
71	Повторение техники нижней прямой подачи мяча в парах и в стену.	1
72	<i>Контрольное упражнение: передачи мяча сверху над собой двумя руками</i>	1

73	Изучение техники нижней прямой подачи мяча через сетку.	1
74	Повторение техники нижней прямой подачи мяча через сетку. <i>Теория: Физическая культура в семье.</i>	1
75	<i>Контрольное упражнение: передачи мяча снизу двумя руками в парах.</i>	1
76	Изучение техники прямого нападающего удара	1
77	Повторение техники прямого нападающего удара. <i>Сдача нормативов ГТО – поднимание туловища за 30 сек.</i>	1
78	<i>Контрольное упражнение: нижняя прямая подача мяча через сетку</i>	1
<b>Раздел: БАСКЕТБОЛ (18 часов)</b>		
79	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	1
80	Изучение техники передвижений и ведения мяча	1
81	Повторение техники ведения мяча в движении и передач мяча в парах на месте	1
82	Повторение техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости	1
83	Закрепление техники ловли и передач мяча в парах в движении и ведение мяча без сопротивления	1
84	<i>Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой.</i>	1
85	Изучение техники бросков мяча двумя руками от груди с места	1
86	Повторение техники бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ведения. <i>Теория: Сведения о личной гигиене и режиме дня.</i>	1
87	<i>Контрольное упражнение: ловля и передачи мяча в парах в движении.</i>	1
88	Повторение техники бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ловли	1
89	Закрепление индивидуальной техники защиты и закрепление техники владения мячом	1
90	<i>Контрольное упражнение: броски мяча одной рукой от плеча с места.</i>	1
91	Закрепление техники штрафного; позиционное нападение	1
92	Закрепление техники штрафного; позиционное нападение	1
93	Изучение тактики игры в баскетбол	1
94	Повторение тактики игры в баскетбол	1
95	Закрепление тактики игры в баскетбол	1
96	<i>Контрольное упражнение: играть в баскетбол по упрощенным правилам</i>	1
<b>Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9 часов)</b>		



97	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1
98	Повторение техники высокого старта и стартового разбега; метание мяча в цель. <i>Сдача нормативов ГТО – челночный бег 3x10.</i>	1
99	Закрепление техники высокого старта и стартового разбега; метание мяча в цель	1
100	<i>Контрольное упражнение: метания малого мяча в цель и на дальность в горизонтальные и вертикальные цели</i>	1
101	Повторение техники скоростного бега и метание мяча в цель	1
102	<i>Контрольное упражнение: бег 30 и 60 м. Сдача нормативов ГТО.</i>	1
103	Изучение техники прыжка в высоту. <i>Теория: Нормативы и требования комплекса «ГТО».</i>	1
104	Повторение техники прыжка в высоту	1
105	<i>Контрольное упражнение: прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания.</i>	1