

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3 имени Василия Цветкова муниципального образования «Город Донецк»

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 3 г. Донецка

Приказ от 22.08.2022. №147

Литвинова И.Н.



АДАПТИРОВАННА РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

(указать профиль: с нарушениями опорно-двигательного аппарата.)

по физической культуре

Уровень общего образования (класс):

Основное общее образование 6 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 70

Учитель: Аксенова Галина Ивановна

Программа разработана на основе: Примерной программы по физической культуре. (Стандарты второго поколения)- Москва, «Просвещение», 2018г

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Учебный год: 2022-2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по _физической культуре_ для _6 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- -Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- -Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- - Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утв. приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 № 1897»;
- -Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011) (далее - СанПиН 2.4.2. 2821-10);
- -Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки по Приказу МО РФ от 31.03.2014 №253,ООП НОО, ООП ООО, одобренных Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями);
- Примерная программа по учебному предмету «физическая культура» автора А.П.Матвеева (М.: Просвещение, 2018г.)
- - Устав МБОУ СОШ №3 г. Донецка Ростовской области;
- -Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов (курсов) педагогов в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе №3 муниципального образования «город Донецк»;
- - Учебный план МБОУ СОШ №3 г. Донецка Ростовской области на 2022 - 2023 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре *ориентирована* на использование учебника для 6 класса общеобразовательных учреждений «Физическая культура». 6 класс. ФГОС» А.П.Матвеева «Просвещение». – М, 2018 г. Он построен в соответствии с учебным планом и ориентирован на государственный образовательный стандарт, применительно к учебному предмету «физическая культура». Материал, предназначенный для усвоения, по глубине и объёму содержания значительно выше требований образовательного стандарта. В нем содержится избыточный материал, который обеспечивает возможность выбора в зависимости от интересов, способности и уровня обученности учащихся.

Адаптированная основная общеобразовательная программа по предмету «Физическая культура» разработана с учётом особых возможностей здоровья обучающегося. Данная программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса, направлена на создание в учреждении специальных условий воспитания и обучения, позволяющие учитывать особые образовательные потребности обучающегося, посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Цель реализации АОП обучающихся с ОВЗ — обеспечение выполнения требований ФГОС обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта. Обучающийся с ОВЗ получит образование в соответствии с планируемыми результатами адаптированной программы.

В соответствии с отечественной традицией, развивающейся в контексте становления ценностей современного мира, целью образования детей с ОВЗ в наиболее общем смысле является введение в культуру ребёнка, по разным причинам выпадающего из образовательного пространства, ориентированного на норму развития. Культура в данном случае рассматривается прежде всего, как система ценностей (частных, семейных, государственных), взрослея и присваивая которые, ребёнок реализует свои личные устремления, берет на себя посильную ответственность за близких, занимает активную жизненную позицию в сообществе. Только полноценно развиваясь в поле ценностей своей культуры, ребенок с ОВЗ может получить полезные для него знания, умения и навыки, достичь жизненной компетенции, освоить формы социального поведения, принятые в семье и гражданском сообществе.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Задачи программы:

- максимально расширить охват детей с ОВЗ образованием, отвечающим их возможностям и потребностям;
- обеспечить каждому ребенку с ОВЗ конституционное право на образование вне зависимости от тяжести нарушения развития, возможностей освоения цензового уровня образования;
- гарантировать ребенку с ОВЗ удовлетворение общих с обычными детьми и особых образовательных потребностей, создать оптимальные условия для реализации реабилитационного потенциала;
- обеспечить на практике возможность выбора стандарта образования, адекватного возможностям ребенка, отвечающего желанию семьи и рекомендациям специалистов, предоставив при этом семье всю полноту информации о диапазоне возможных достижений ребенка при выборе того или иного варианта стандарта;
- сделать регулируемым процесс совместного обучения нормально развивающихся детей и детей с ОВЗ;

Конкретными учебными и коррекционно- воспитательными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально волевых качеств;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Общая характеристика учебного предмета

Значимость предмета: предмет ориентирован на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Предлагаемая 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 меж предметных 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. 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.

Технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности:

- здоровье сберегающие
- игровая
- проектная деятельность
- личностно-ориентированная

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 68 часа. В учебном плане на занятия физической культурой в 6 классе отводится **2 часа в неделю**.

Программа скорректирована на 70 часов в соответствии с производственным календарем. Последовательность изучения тем соответствует примерной программе по предмету.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» и система их оценки

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.

Мета предметные 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.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД.

Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

Действие смыслообразования,

Нравственно-этическое оценивание

Регулятивные УУД:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение 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.

Содержание учебного предмета « Физическая культура»

Раздел учебного курса,	Основное содержание	Формы организации учебных занятий
Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Правила техники безопасности и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
Способы физической деятельности. Самостоятельные игры и развлечения (организация и проведение подвижных игр)	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.	

Физическое совершенствование.	Физкультурно- оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений: для утренней гимнастики, физкультминуток, для профилактики и коррекции нарушений осанки. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры, эстафеты Спортивные игры: волейбол, баскетбол	

Календарно – тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Дата урока		Основные виды деятельности	Требования к результату	Вид контроля	Оборудование
		план	факт		Учащийся должен уметь		

1	2	3	4	5	6	7
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Тестирование. Бег 30 м .	06.09	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности Инструктаж по л/а Понятие об утомлении и переутомлении Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Уметь: регулировать величину нагрузки во время занятий. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	фронтальный	
2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Тестирование. Прыжок в длину с места	07.09	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий	
3	Тестирование. Подтягивание. Челночный бег 3х10	13.09	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3'10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия)	Уметь: демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий	
4	Теоретические сведения. Режим дня. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.	14.09	разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;	Знать: индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;	текущий	

5	Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.	20.09		разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;	Знать: индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;	предварительный	
6	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.	21.09		- основы истории развития физической культуры в России; - особенности развития видов спорта;	Знать: историю развития Олимпийских игр	текущий	
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника высокого старта.	27.09		Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	текущий	
8-9	Высокий старт. Бег с ускорением. Спортивные и подвижные игры.	28.09 04.10		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	
10	Кроссовый бег на учебные дистанции. Учебно-тренировочная игра.	05.10		Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр.	Уметь: выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	текущий	

11	Бег 30 м с учетом времени. Подвижные игры «Вызов номеров».	11.10		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м.	Уметь: бегать дистанцию 30м. играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	
12	Метание малого мяча с разбега на дальность. Спортивные и подвижные игры.	12.10		Равномерный бег. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с разбега на дальность.	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	
13	Зачет. Метание малого мяча с разбега на дальность. Бег на короткие дистанции (60 м).	18.10		Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь :бегать в равномерном темпе метать мяч с разбега	Текущий контроль	
14	Низкий старт и стартовое ускорение. Учебно-тренировочная игра.	19.10		Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь: Бегать в равномерном темпе выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе. .	текущий	
15	Общая физическая подготовка. Эстафеты со скакалками.	25.10		Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь: Бегать в равномерном темпе	текущий	
16	Низкий старт и стартовое ускорение. Спортивные и подвижные игры.	26.10		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Уметь: распределять силы в беге	текущий	

17	Инструктаж по технике безопасности. Бег с преодолением искусственных препятствий.	08.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в текущий условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;	текущий	
18	Развитие скоростных качеств в подвижных играх.	09.11		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Уметь: Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	
19	Зачетное выполнение низкого старта. Спортивные и подвижные игры.	15.11		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Спортивные игры.	Уметь: выполнять корректировку техники бега	зачет	
20	Зачет контрольных нормативов. Учебно-тренировочная игра.	16.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей подвижные игры	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	зачет	

21	Осанка как показатель физического развития.	22.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей подвижные игры	Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	текущий	
22	Основные факторы, влияющие на форму осанки.	23.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей подвижные игры	Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	текущий	
23	Техника безопасности на занятии гимнастикой. Режим дня Утренняя зарядка.	29.11		Инструктаж по гимнастике. Понятие об утомлении и переутомлении Влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;	текущий	
24	Акробатические упражнения “мост” из положения, лежа на спине. Игровые задания лишний”.	30.11		Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	текущий	

25	Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°. Эстафеты.	06.12		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять кувырок, строевые упражнения	текущий	
26	Акробатические упражнения Упражнения для развития гибкости.	07.12		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий	
27	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	13.12		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Знать: индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;	оценка техники выполнения опорного прыжка	
28	Акробатические упражнения . Зачет контрольных нормативов.	14.12		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, акробатические элементы отдельно и комбинации	контрольный	

29	Правила закаливания организма. Развитие быстроты	20.12		Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных и силовых способностей	Знать: биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;	текущий	
30	Упражнения общей физической подготовки. Развитие координации	21.12		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных и силовых способностей	Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	
31 32	Комплексы упражнений для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра.	27.12 28.12		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий	
33	Инструктаж по технике безопасности. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.	10.01		. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	текущий	
34	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Учебно-тренировочная игра.	11.01		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.	текущей	

35	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Упражнения без мяча	17.01		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	Уметь: правильно выполнять основные движения при игре.	текущий	
36	Зачетное выполнение упражнений без мяча. Учебно-тренировочная игра	18.01		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	оценка техники выполнения упражнений без мяча.	
37-38	Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди	24.01 25.01		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками в парах. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
39	Зачет ловли и передачи мяча двумя руками от груди с места.	31.01		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку. Игра в мини- баскетбол	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Оценка техники ловли и передачи мяча	
40	Ведение мяча стоя на месте. Упражнения специальной физической подготовки.	01.02		ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
41-42	Зачет ведения мяча стоя на месте, в движении по прямой. Учебно-тренировочная игра	07.02 08.02		Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Оценка техники ведения мяча	

43	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.	14.02		Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра.	Уметь: владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
44	Выполнение контрольных нормативов. Эстафеты с мячами.	15.02		Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	Уметь: владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	зачет	
45-46	Ведение мяча по кругу, «змейкой». Игра в баскетбол по правилам	21.02 22.02		Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь: владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
47	Ведение мяча по кругу, «змейкой». Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	28.02		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	Уметь: владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
48	Зачет броска мяча в корзину двумя руками снизу (выполнение штрафного броска). Упражнения для развития координации.	01.03		Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка	Уметь: владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий контроль	

49-50	Ведение мяча по кругу, «змейкой». Игра в баскетбол по правилам	07.03 14.03		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
51 52 53	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.	15.03 21.03 22.03		Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
54	Инструктаж по технике безопасности. Комплексы упражнений для развития координации движений.	04.04		ОРУ с мячом – комплекс № 8. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини-баскетбол. Комплекс на дыхание № 2	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	
55-56	Самонаблюдение за динамикой индивидуального физического развития. Учебная игра в баскетбол.	05.04 11.04		Комплекс с мячом № 8. СУ. Совершенствование ловли и передачи мяча – эстафеты-передача мяча в колонне справа, слева, над головой, под ногами. Игра мини- баскетбол	Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.	текущий	
57	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Зачет контрольных нормативов.	12.04		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Знать инструкцию по ТБ на занятиях. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	контрольный	

58-59	Выполнение комплексов упражнений физкультминуток и физкультпауз. Учебная - тренировочная игра.	18.04 19.04		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	
60	Итоговая работа. Тестирование.	25.04		Комбинация из элементов баскетбола. Развитие координации.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	тестирование	
61-62	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивные и подвижные игры.	26.04 02.05		Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;	текущий	
63	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Учебная - тренировочная игра.	03.05		Эстафеты. Развитие силовых способностей. Игровые задания. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.	зачетное занятие	

64-65	Высокий старт. Бег с ускорением. Спортивные и подвижные игры	10.05 16.05		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	оценка техники стойки и передвижений игрока	
66	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	17.05		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Бег 30 м, прыжок в длину с места (тест)	Уметь: Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	текущий	
67-68	Бег 30 м с учетом времени. Подвижные игры «Вызов номеров».	23.05 24.05		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий	

69-70	Высокий старт, бег с ускорением. Спортивные подвижные игры.	30.05 31.05		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	зачет	
-------	--	----------------	--	---	--	-------	--

График контрольных работ по физической культуре в 6 классе

№ п/п	Название темы	Контроль знаний	Дата
1	Зачет. Метание малого мяча с разбега на дальность. Бег на короткие дистанции (60 м).	Текущий контроль	18.10
2	Зачет броска мяча в корзину двумя руками снизу (выполнение штрафного броска). Упражнения для развития координации.	Текущий контроль	01.03
3	Итоговая работа. Тестирование.	Итоговый контроль	25.04

Форма промежуточной аттестации: тестирование

Критерии оценивания

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

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

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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.

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 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.

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

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	выше	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,3	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,2	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,1 6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационн ые	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	выше	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	10,0	9,4—9,0	8,6

			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,9 9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160—180 165—180 170—190 180—195 190—205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150—175 155—175 160—180 160—180 165—185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000— 1100 1100— 1200 1150— 1250 1200— 1300 1250— 1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850— 1000 900— 1050 950— 1100 1000— 1150	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 и выше 16 18 20 20

6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой	12	1	4—6	7			
		перекладине	13	1	5—6	8			
		из виса, кол-	14	2	6—7	9			
		во раз	15	3	7—8	10			
		(мальчики)							
		на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		перекладине	12				4	11—15	20
		из виса лежа,	13				5	12—15	19
		кол-во раз	14				5.	13—15	17
		(девочки)	15				5	12—13	16

Контрольные нормативы для учащихся 5-11 классов

		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			10 класс			11 класс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Прыжок в длину с места	м	150	160	170	155	165	175	170	185	195	175	190	205	180	200	215	190	210	220	200	220	230
	д	145	150	160	150	158	166	150	160	170	155	165	175	160	170	180	164	175	185	165	175	185
Прыжок в высоту	м	90	100	110	95	105	115	100	110	120	105	115	125	110	120	130	115	125	135	120	130	140
	д	85	90	100	90	95	105	90	100	110	95	105	115	100	110	120	100	110	125	105	115	125
Метание мяча	м	24	27	30	25	29	36	25	31	39	28	37	42	35	40	46	-	-	-	-	-	-
	д	16	18	20	17	19	23	17	20	26	18	21	27	19	23	28	-	-	-	-	-	-
Скакалка 20 сек., 30 сек. - 9кл.	м	38	40	42	42	44	46	46	48	50	50	52	54	64	66	68	64	66	68	64	66	68
	д	40	42	44	46	48	50	52	54	56	56	58	60	70	72	74	82	84	86	84	86	88
30 м.	м	6,4	5,8	5,2	6,0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,1	4,9	5,5	5,0	4,6	5,2	4,8	4,4	5,2	4,8	4,4
	д	6,8	6,0	5,4	6,4	5,5	5,2	6,0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,2	5,0	5,8	5,4	4,8	5,8	5,4	4,8

60 м.	м	11, 1	10, 6	10, 1	11. 1	10, 4	9,8	10, 1	9,4	8,9	10, 0	9,3	8,6	10, 0	9,2	8,5	9,6	8,6	8,0	9,1	8,3	7,8
--------------	---	----------	----------	----------	----------	----------	-----	----------	-----	-----	----------	-----	-----	----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Уровень подготовки учащихся 6 класса

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-

Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

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.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.

Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки..

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). Ведение дневника самонаблюдения.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчики.

«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

*Опорные прыжки:*прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», перемах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись ;размахивания в висе; из вися махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

Спортивные игры – баскетбол

Баскетбол специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Волейбол *Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача ,верхняя прямая подача мяча , нападающий удар , блокирование одиночное ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол.*

Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00

Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16

Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение образования

Литература для учителя

- Матвеев А.П. Физическая культура. 6 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2018 г.
- 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».

Литература для учащихся

- Матвеев А.П. Физическая культура. 6 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2018 г.

Материально-техническое обеспечение

Беговая дорожка, мячи 150 гр. для метания на дальность-20 штук, мячи малые для метания в цель 20 штук , сектор для метания гранаты , сектор для прыжков в длину с разбега , стойки , планка для прыжков в высоту , секундомер, футбольная площадка , волейбольная площадка, баскетбольная площадка, набивные мячи.500гр. -15 штук 1кг-15 штук , мячи, баскетбольные -25 штук , мячи волейбольные -25 штук , маты гимнастические20 штук, акробатическая дорожка , перекладина гимнастическая , бревно гимнастическое ,конь гимнастический , козел Гимнастический, лыжный инвентарь лыжи ,ботинки , палки 27 пар, место для хранения инвентаря , скакалки-27 штук , палки гимнастические , гантели с изменением веса от5 до 10 кг. – 20 пар , нестандартное оборудование , канат для лазания - 4 штуки , аптечка для оказания первой помощи.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ СОШ №3 г.Донецка
от 22.08.2022 года № 1

Председатель методического
совета Фролова Н.И. 

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Фролова Н.И. 

22.08.2022 года

