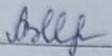


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Толстомысенская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

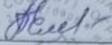
 Попкова А.В.

Протокол №15

От «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

 Погодина Е.А.

Приказ № 119

От «31» августа 2022г.



Адаптированная

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022 - 2023 учебный год

Учитель: Клейнкнехт Светлана Анатольевна

Предмет: Физическая культура

Класс: 6

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре в 6 «Б» классе разработана на основе:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – Сб.1. – 224 с.
- Закона РФ «Об образовании»;
- Учебного плана школы.

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 5-6-7 классы» (М.: Просвещение) 2014г. Под редакцией М.Я. Виленского.

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 5-9 классы» (М.: Просвещение) автор В.И.Лях 2-е издание.

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» выделяется 3 часа в неделю, 102 в год. Данная рабочая программа предусматривает материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных и спортивных игр (18часов) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры, отсутствие снега или таяние снега в период января - марта месяца).

Пояснительная записка

- Рабочая программа по физической культуре в 6 классе разработана на основе:
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – Сб.1. – 224 с.
 - Закона РФ «Об образовании»;
 - Учебного плана школы.

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 5-6-7 классы» (М.: Просвещение) 2014г. Под редакцией М.Я. Виленского.

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 5-9 классы» (М.: Просвещение) автор В.И.Лях 2-е издание.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе для детей с лёгкой умственной отсталостью

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

У многих учащихся отличаются нарушения со стороны сердечнососудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т.д; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях - проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

1.1 Общая характеристика учебного предмета

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем;
- содействие развитию психических процессов;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

В программе использованы методы и формы обучения:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
 - наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
 - метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
 - методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный)
- Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.
Самостоятельные занятия.

В программе использованы следующие типы уроков:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

1.2 Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» выделяется 3 часа в неделю, 102 в год. Данная рабочая программа предусматривает материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных и спортивных

игр (18часов) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры, отсутствие снега или таяние снега в период января - марта месяца).

1.3. Планируемые результаты учебного курса:

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время. кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове. выполнять вис с замесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м, беговую разминку. Метание, как на дальность, так и на точность. Прыжок в длину с места и с разбега. Метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. Выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них. Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «Подвижные игры» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами». «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Хвостики», «Командные хвостики». «Флаг на башне», «Бездомный заяц». «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом». «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота». «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница». «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове». «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка », «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

1.4 Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры с элементами спортивных игр.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся при температуре не ниже 15.°С. При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 5-9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность и в цель. **Сдача нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО»**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

1.5 Структура учебного предмета

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ для 6 «Б»

№п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока		
2	Легкая атлетика	23	12		
3	Спортивные игры	40		15	12
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21	
5	Лыжная подготовка	18			18
	Всего часов:	102	27	21	30

1.6. Обучение строится с учётом психофизических особенностей обучающихся.

У учащихся нарушены все стороны речевой деятельности, у каждого — в разной степени, поэтому предусматривается дифференцированная и индивидуальная работа по всем разделам. Согласно рекомендациям логопеда, в данном классе необходимо продолжить работу по обучению правильному построению предложения при ответе на вопрос, грамотному построению словосочетаний и предложений, систематизации, уточнению и расширению словаря, формированию грамматического строя речи (наблюдаются аграмматизмы, пропуск или неправильное употребление предлогов, нарушения в согласовании, управлении), развитию связной речи. Коммуникативно-речевая направленность, являющаяся ведущей в обучении русскому языку, способствует социальной адаптации учащихся.

В содержании программы предусмотрена коррекционная деятельность, поэтому усилена практическая направленность обучения, проводимая по следующим направлениям.

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук, навыков каллиграфии; развитие артикуляторной моторики.

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия, представлений, ощущений;

- развитие памяти (зрительной и слуховой), внимания (зрительного и слухового, произвольного и непроизвольного); формирование обобщённых представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);

- развитие пространственных представлений и ориентации, развитие представлений о временах года.

3. Развитие различных видов мышления: наглядно-образного, словесно-логического (умения видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями, событиями).

4. Развитие основных мыслительных операций: умение сравнивать (выделять сходство и различие понятий), анализировать, умение работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму; умение планировать деятельность.

5. Коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремление доводить начатое до конца; формирование умения преодолевать трудности, воспитание самостоятельности; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умений анализировать свою деятельность; воспитание правильного отношения к критике.

6. Коррекция индивидуальных пробелов.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 6 класс

6 класс (102ч)					
№ урока	Тема	Часы	Дата проведения		Элементы содержания
			план	факт	
	Легкая атлетика	12			I-четверть
1	Правила поведения в спортзале и на спортплощадке.	1			Ознакомить с содержанием занятий в новом учебном году. Напомнить правила по технике безопасности во время занятий. Рассказать о значении утренней гимнастики. Построение в шеренгу, колонну. Игры.
2	Ходьба с преодолением препятствий. Старты.	2			Продолжить обучение строевым упражнениям. Разучить низкий старт.
3	Совершенствовать низкий старт	3			Низкий старт. Бег на короткие дистанции Метание мяча в цель
4	Бег 60м с низкого старта.	4			Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма

5	Кроссовая подготовка. Подвижная игра «Лапта».	5			Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения
6	Эстафетный бег (встречная эстафета с эстафетной палочкой)	6			Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма
7	Прыжок в длину с места.	7			Прыжок с места. Метание малого мяча в цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину
8	Метание мяча на дальность.	8			Метание мяча на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
9	Прыжок в длину с разбега.	9			Прыжок с 7–9 шагов разбега согнув ноги.. Метание малого мяча в цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину
10	Учет бега на короткие дистанции.	10			КДП - 30 м. Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег до 4м.
11	Кроссовая подготовка	11			Развитие выносливости, бег по пересеченной местности. Подвижная игра « Лапта!
12	Учет прыжка в длину с разбега	12			Учет прыжка в длину с разбега(зона отталкивания 80см) Подвижная игра «Лапта»
Спортивные и подвижные игры					15
Футбол		5			
13	Основные правила игры в футбол	1			Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
14	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.	2			Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема .Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника Развитие координационных способностей.
15	Ведение мяча носком ноги.	3			Ведение мяча носком ноги. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Развитие координационных способностей
16	Остановка катящегося мяча	4			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной

	подошвой.				бросок. Игровые задания 2□1, 3□1. Учебная игра. Развитие координационных способностей
17	Двухсторонняя игра в футбол.	5			Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии
18	Инструктаж по Т.Б.на уроках волейбола. Разучить в. передачу	6			Инструктаж по Т.Б.на уроках волейбола. стойка игрока, ходьба, бег. перемещения. Пионербол в три паса.
19	Закрепить верхнюю подачу мяча	7			ОРУ. Перемещения (подвод, упр. индивид.). Закрепить в. передачу Пионербол в три паса.
20	Разучить прием мяча снизу	8			Разучить прием снизу (подвод, упр. индивид.). Пионербол в три паса.
21	Учет в. передачи мяча	9			Закрепить прием снизу (подвод, упр. индивид.) Пионербол в три паса.
22	Разучить нижнюю прямую подачу с 4-х метров	10			Соверш-ть прием снизу Разучить нижнюю прямую подачу с 4-х метров Пионербол с подачей.
23	Учет приема мяча снизу.	11			Учет приема снизу Закрепить нижнюю подачу с 4-х метров Пионербол с подачей.
24	Соверш-ть нижнюю прямую подачу с 4-х метров	12			Соверш-ть нижнюю прямую подачу с 4-х метров Пионербол с подачей.
25	Учет нижней прямой подачи с 4-х метров	13			Учет нижней прямой подачи с 4-х метров Пионербол с подачей.
26	Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам	14			Пионербол в три паса с подачами.
27	Учебная игра в пионербол с подачами	15			Пионербол в три паса с подачами
Конец I-четверти					12часов-л/атлетика
15-спортивные и подвижные иг					II-четверть
Гимнастика с элементами акробатики					
	Тема урока	21	план	факт	Элементы содержания
28	Правила безопасности на уроках гимнастики	1			Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.
29	Кувырки вперед	2			Разучить комплекс упражнений типа зарядки.

	и назад слитно.				Повторить кувырки вперёд и назад слитно.
30	Учить лазанию по канату в два и три приёма	3			Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.
31	КУ – наклон вперёд сидя на полу.	4			Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.
32	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов.	5			Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.
33	Закрепить акробатическое соединение.	6			Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.
34	Лазание по канату.	7			Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.
35	Акробатическое соединение.	8			Совершенствовать перестроения, изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение
36	Учёт выполнения акробатического соединения.	9			Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ - подтягивание.
37	Повторить висы и подтягивание из висов	10			Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».
38	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине.	11			Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.
39	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла	12			Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.
40	Закрепить прыжок ноги врозь.	13			Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.
41	Совершенствовать висы и подтягивание из висов	14			Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.
42	Подъём переворотом и соскок.	15			Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.
43	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через	16			Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.

	козла.				
44	Учёт техники подъёма переворотом и соскок.	17			Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.
45	Гимнастическая полоса препятствий.	18			Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.
46	Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	19			Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».
47	Совершенствовать умения в при преодолении полосы препятствий	20			Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.
48	Подтягивание.	21			Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.
					III-четверть
					Спортивные игры 12
	Тема урока		план	факт	Элементы содержания
49	Вводный урок по баскетболу. Передачи мяча	1			Инструкция по ТБ на уроках баскетбола Разучить передачу от груди, с шага, со сменой мест Подвижная игра « Борьба за мяч»
50	Броски мяча в кольцо	2			Закрепить передачу от груди с шага со сменой мест Разучить бросок с места 2-я от груди. Подвижная игра» Борьба за мяч».
51	Игра в мини-баскетбол.	3			Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча, двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра, в мини-баскетбол.
52	Ведение мяча, броски, передачи	4			Соверш-ть передачу 2-я от груди, с шага, со сменой мест Закрепить бросок с места 2-я от груди. Разучить ведение по кругу, остановку прыжком.
53	Учет ловли и передачи мяча.	5			Учет передачи 2-я от груди со сменой мест Соверш-ть бросок с места 2-я от груди Закрепить ведение по кругу, остановку прыжком Подвижная игра «Борьба за мяч».
54	Игра в мини-баскетбол.	6			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча, двумя руками от груди на месте в круге.

					Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.
55	Учет бросков мяча в кольцо.	7			Учет броска с места 2-я от груди. Соверш-ть ведение по кругу, остановку прыжком. Подвижная игра «Борьба за мяч».
56	Учет ведения мяча, остановка.	8			Учет ведение по кругу, остановка прыжком. Разучить бросок после остановки прыжком двумя руками от груди. Подвижная игра «Борьба за мяч».
57	Игра в мини-баскетбол.	9			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка, прыжком. Ловля мяча, двумя руками от груди на, месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.
58	Тактические действия в нападении	10			Бросок после остановки прыжком двумя руками от груди. Комбинация из освоенных элементов. Тактические действия в нападении через игру «Борьба за мяч».
59	Комбинация из освоенных элементов.	11			Бросок после остановки прыжком двумя руками от груди. Комбинация из освоенных элементов. Тактические действия в нападении через игру «Борьба за мяч».
60	Игра в мини-баскетбол				Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди, на, месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.
Лыжная подготовка 18					
61	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки	1			Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.
62	Учѐт техники подъѐма скользящим шагом	2			Учѐт техники подъѐма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
63	Учѐт техники поворотов (вправо и влево) при спуске	3			Учѐт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъѐм на склон.
64	Техника передвижения на лыжах	4			Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъѐмов на скорость.
65	Учет повороты на месте	5			Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
66	Скользящий шаг	6			Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1.8 км км
67	Учет одновременного	7			Скользящий шаг. Передвижение на лыжах 2 км

	бесшажного хода				
68	Учет скользящего шага	8			Спуски с горы подъемы. Эстафеты с этапом до 100м.
69	Техника подъемов и спусков	9			Техника подъемов и спусков. Эстафеты
70	Попеременный двухшажный ход	10			Спуски с горы подъемы. Попеременный двухшажный ход
71	Учет спусков и подъемов	11			Прохождение дистанции до 3,5 км
72	Торможение катание с горки	12			Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.
73	Линейные круговые эстафеты.	13			Линейные круговые эстафеты с этапами до 200 м без палок и с палками.
74	Подъем «полуелочкой»	14			Подъем «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км
75	Техника подъемов и спусков.	15			Техника подъемов и спусков. Эстафеты
76	Спуск, торможение плугом.	16			Приём техники лыжных ходов, подъемов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.
77	Учет прохождения дистанции 3км	17			Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.
78	Подвижные игры эстафеты.	18			Эстафеты. Итоги четверти
					СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 13
	Тема урока		план	факт	Элементы содержания
79	Техника безопасности. Ведение мяча	1			Разучить ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока
80	Остановка мяча прыжком и в шаге.	2			Остановка мяча прыжком и в шаге. Подвижная игра «Борьба за мяч»
81	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	3			Закрепить ведение на месте и в шаге. остановку шагом. Передача двумя руками от груди в движении в парах
82	Передачи мяча в тройках с перемещением	4			Передачи мяча в тройках с перемещением. Подвижная игра «Борьба за мяч»

83	Учет ловли и передачи от груди.	5			Учет ловли и передачи от груди. Броски после ведения. Подвижная игра «Борьба за мяч»
84	Учебная игра в баскетбол	6			Построение, приветствие, СЗУ. Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол
85	Эстафеты с ведением мяча	7			Построение, приветствие, СЗУ. Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	8			Построение, приветствие, СЗУ. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	9			Построение, приветствие, СЗУ. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.
88	Нижняя прямая подача.	10			Построение, приветствие, СЗУ Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	11			Построение, приветствие, СЗУ. Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.
90	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	12			Построение, приветствие, СЗУ. Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	13			Построение, приветствие, СЗУ. Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11					
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1			Построение, приветствие, СЗУ. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».
93	Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега	2			Построение, приветствие, СЗУ. ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»
94	Учёт техники прыжка в высоту.	3			Построение, приветствие, СЗУ. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка».

95	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	4			Построение, приветствие, СЗУ. Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.
96	Учет метания малого мяча в цель.	5			Построение, приветствие, СЗУ. Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.
97	Учет метания мяча на дальность	6			Построение, приветствие, СЗУ. Совершенствовать технику метания мяча.
98	Промежуточная аттестация тестирование	7			Построение, приветствие, СЗУ. Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м
99	Прыжки в длину с разбега,	8			Построение, приветствие, СЗУ. Прыжки в длину с разбега, метание мяча.
100	КДП -тест Купера шестиминутный бег	9			Построение, приветствие, СЗУ. Совершенствовать прыжки в длину с разбега, Подвижная игра
101	Учет прыжка в длину с разбега	10			Построение, приветствие, СЗУ. Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.
102	Подтягивание. Бег 1500 м	11			Построение, приветствие, СЗУ. Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.

Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 6 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 6 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- об истории олимпийского движения;

- правила перестроения из колонны по одному в колонну по два;
- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание";
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- упрощенные правила игры футбол;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты;
- знать тактику игр

Уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла с усложнениями;
- лазать по гимнастической стенке с усложнениями;
- ходить спортивной ходьбой;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание";
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на лыжах на отрезке 40—60 м,
- пройти на лыжах в быстром темпе 100—120 м любым ходом;
- преодолевать подъем «полулесенкой», «полуёлочкой», тормозить "плугом"; преодолевать на лыжах путь до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);
- выполнять правила игр.

Демонстрировать:

№	Контрольные упражнения	Нормативы			
		Мальчики			Девочки
		«5»	«4»	«3»	«5»
1	Бег 30м (с)	4.8	5.3	5.8	5.1
2	Бег 60м (с)	9.8	10.4	11.1	10.3
3	Прыжок в длину (см)	360	330	270	330
4	Прыжок в высоту (см)	115	110	90	110
5	Метание мяча(50г)(м)	36	29	21	23
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	7	5	4	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	17
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета времени			
10	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	14.0	14.3	15.0	14.3

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По уровню физической подготовленности.

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

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

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

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

мячи набивные (1 кг);

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные);

палки гимнастические;

обручи гимнастические;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная (10 м, 50 м);

щиты с баскетбольными кольцами;

большие мячи (резиновые, баскетбольные);

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

мячи средние резиновые;

гимнастические кольца;

аптечка медицинская.

Лыжи и лыжные палки

Лыжные ботинки