

# Планирование учебного процесса по физической культуре в 6 классе.

Выполнил:

Студент группы ФБ 16-2  
Сальников Дмитрий

# Пояснительная записка

Рабочая программа для 6 класса по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Комплексной программы физического воспитания авторы Лях В.И. , Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2012 г.)
- на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011)
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.)
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2106 от 28 декабря 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего начального образования.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.2.2821-10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29 декабря 2010 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Учебный план муниципального общеобразовательного учреждения на 2018-2019 учебный год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

# Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

## Задачи:

*1) в направлении личностного развития:*

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;
- формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;
- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;
- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

*2) в метапредметном направлении:*

- формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества;
- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности;

*3) в предметном направлении:*

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;
- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

# Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	14			13
3	Гимнастика с основами акробатики		21		
4	Лыжная подготовка			18	
5	Баскетбол			12	11
6	Волейбол	13			
	Всего	27	21	30	24

# Тематическое планирование уроков физической культуры 6 класс. 1 четверть.

№ п/ п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания Планируемые результаты (предметные)
<b>Лёгкая атлетика – 14 часов</b>			
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.
2	Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств.
3	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	1	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести
4	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.
5	Бег на результат 60м.	1	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «бегущие и догоняющие»

7	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие»
8	Метание мяча на дальность с разбега.	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств
9	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств
10	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей
12	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
13	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения

14	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения
<b>Спортивные игры: Волейбол - 13 часов</b>			
15	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.
16	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.
17	Передача мяча двумя руками сверху	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.
18	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.
19	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.
20	Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.

21	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху
22	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.
23	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.
24	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол
25	Игра в мини-волейбол.	1	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол
26	Подвижная игра «Два мяча».	1	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар
27	Подача, приём и передача мяча в парах.	1	Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.



# КОНСПЕКТ УРОКА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В 6 КЛАССЕ

**Тема урока:** Развитие быстроты и скоростно - силовых качеств.

**Цель занятий :** повысить уровень физического развития, развивать физические качества на уроке физической культуры в атмосфере толерантности.

**Задачи:**

- 1.Развивать скоростные способности.
- 2.Принять контрольные нормативы по прыжкам в длину с места.
- 3.Развивать скоростно – силовые способности.

	Содержание урока	Дозировка	Методические рекомендации
	Подготовительная часть	10-12мин	
1.	Построение , сообщение задач урока. Проверить пульс (ЧСС)	1 мин.	Четко, внятно, обратить внимание на форму.
2.	Ходьба по залу, упражнения на профилактику плоскостопия.	1круг	Проверить осанку( спину дер-жать прямо, плечи расправить, смотреть вперед.) Бег на носках, по боковым линиям в/б площадки.
3.	Легкий бег, бег с изменением направления, бег правым – левым боком.	500м	Руки через стороны вверх- вдох , вперед–вниз - выдох
4.	О Р У (в движении): -на восстановление дыхания ;  - круговые движения руками вперед;  - рывки руками на каждый шаг;  - повороты туловища ;  -махи вперед;  - наклоны вперед.	4раза  по 8 раз.  по 8 раз  по 8 раз  по 8 раз  10 раз	Руки в стороны, выпрямить, паль -цы в кулак. Руки в локтях не сгибать, на каж -дый шаг смена рук. Поворот в сторону ноги, делаю -щей выпад. Мах выпрямленной ногой в коле - не на каждый шаг.  Наклоны на каждый шаг, ноги в коленях не сгибать.

Основная час	30- 28мин.	Методические рекомендации
<p>5. Спец. беговые упражнения (по диагонали):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скрестно ногами правым, левым боком;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>- захлестывание голени;</li> <li>- подскоки;</li> <li>- ускорения.</li> </ul> <p>Проверить пульс. (ЧСС)</p>	<p>15м</p> <p>15м</p> <p>15м</p> <p>15м</p> <p>3x15м</p>	<p>Методические рекомендации</p> <p>Скрестно ногами вперед, назад правым боком, со средней линии – левым боком.</p> <p>Работать руками согнутыми в локтях, подняться на носки, бедро поднимать выше.</p> <p>Работать руками согнутыми в локтях, подняться на носки, пятками касаться ягодиц.</p> <p>Разноименная работа руками, выше поднимать согнутую ногу.</p> <p>Из разных и.п. -высокий старт, упор присев, упор лежа.</p>

<p>6.Контрольные нормативы по прыжкам в длину с места.</p>		<p>Класс делится на четыре группы. В каждой группе старший, который говорит результат прыжка. Дается две попытки. Записывается лучший результат. Класс делится на группы, которые выполняют упражнения по команде учителя самостоятельно.</p>
<p>7.Развитие скоростно – силовой выносли - вости.( метод круговой тренировки)</p> <p>-сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>-поднимание туловища лежа на спине;</p> <p>- наклоны вперед;</p> <p>-ловля мяча;</p> <p>-прыжки через скакалку.</p>	<p>2круга</p> <p>20сек.</p> <p>20сек.</p> <p>20сек.</p> <p>20сек.</p> <p>20сек.</p>	<p>Туловище держать прямо, только подбородок касается пола.</p> <p>Руки за голову в замок.</p> <p>В руках бутылочка с песком, руки вверх, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Мяч б/б , подбрасываем вверх, сесть на пол, поймать; сидя подбрасываем, встаем - ловим.</p> <p>Прыжки на двух.</p>

	Заключительная часть.	5мин.	
1	Выполнение вольных упражнений.	1раз.	Выполнить под счет учителя 8 восьмерок.
2	Подвести итог урока.	2мин.	Рассказать что получилось, на что обратить внимание.
3	Задание на дом.	1мин.	Повторить упр. из круговой тренировки.
4	Проверить пульс. (ЧСС)		