

Планирование по физической культуре для 6 класса

Тематическое планирование по физической культуре для 6 класса рассчитано на 102 часа. Сохранены все темы, программное содержание и основные виды деятельности; календарные даты в исходном документе не заданы.

Распределение часов

Тема	Часы
Знания о физической культуре	3
Способы самостоятельной деятельности	5
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	14
Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	10
Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	7
Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	12
Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)	10
Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)	8
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	30
Всего	102

Визуальная структура



Основные линии тематического планирования по физической культуре для 6 класса.

Тематическое планирование

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1. Знания о физической культуре

Объём: 3 ч.

Программное содержание. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы

Основные виды деятельности

- Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения.
- Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения.



- Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.
- Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры.
- Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.
- Знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах.
- Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1. Способы самостоятельной деятельности

Объём: 5 ч.

Программное содержание. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой

Основные виды деятельности

- Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры.
- Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.
- Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки.
- Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств.
- Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.
- Участвуют в тематическом планировании.
- Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий.
- Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий.
- Разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры.
- Знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).
- Измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определенной формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности.
- Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры.
- Знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой.
- Рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса).
- Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.
- Разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения.
- Знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования).
- Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах).
- Выявляют «отстающие» в своем развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.
- Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием.
- Разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования.
- Составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.
- Обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн.



- Знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоемах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения.
- Знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Объём: 3 ч.

Программное содержание. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности

Основные виды деятельности

- Повторяют ранее изученные правила техники безопасности.
- Углубляют ранее освоенные знания за счет разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.
- Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений.
- Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с самостоятельно).
- Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.
- Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения.
- Составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения.
- Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.
- Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов).
- Составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением).
- Включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1. Гимнастика (модуль «Гимнастика»)

Объём: 14 ч.

Программное содержание. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приема (мальчики)

Основные виды деятельности

- Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации.
- Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики).
- Составляют акробатическую комбинацию из 6–8 хорошо освоенных упражнений и разучивают ее.
- Выполняют практические занятия.
- Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков.
- Наблюдают и анализируют технику образца программы, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения.
- Разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации.
- Контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке.
- Разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись).



- Составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают ее.
- Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).
- Участвуют в учебном диалоге.
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.
- Выполняют практические занятия.
- Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.
- Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперед и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы.
- Описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперед и назад и разучивают ее.
- Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы.
- Описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают ее.
- Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4–5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают ее.
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.
- Наблюдают и анализируют образец программы, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы.
- Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приема, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации.
- Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации).
- Составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8–10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение.
- Разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.
- Участвуют в учебном диалоге.
- Знакомятся с рекомендациями программы по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения

2.2. Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)

Объём: 10 ч.

Программное содержание. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень

Основные виды деятельности

- Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.
- Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением.
- Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
- Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.
- Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации.
- Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
- Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.
- Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.
- Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации.
- Контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
- Участвуют в учебном диалоге.
- Знакомятся с рекомендациями программы по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях легкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.
- Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы.
- Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.



- Контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
- Участвуют в учебном диалоге.
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность.
- Наблюдают и анализируют образец программы, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки.
- Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков.
- Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений

2.3. Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)

Объём: 7 ч.

Программное содержание. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение

Основные виды деятельности

- Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах.
- Повторяют технику спусков, подъемов и торможения с пологого склона.
- Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы.
- Описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности.
- Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации.
- Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
- Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.
- Участвуют в учебном диалоге.
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.
- Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения.
- Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов.
- Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).
- Участвуют в учебном диалоге.
- Знакомятся с рекомендациями программы по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов

2.4. Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)

Объём: 12 ч.

Программное содержание. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов

Основные виды деятельности

- Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол.
- Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте).
- Анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении.
- Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации.
- Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах).
- Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча

2.5. Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)

Объём: 10 ч.

Программное содержание. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху

Основные виды деятельности

- Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол.
- Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника.
- Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.
- Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий

2.6. Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)

Объём: 8 ч.

Программное содержание. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке

Основные виды деятельности

- Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол.
- Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого самостоятельно, выделяют его фазы и технические элементы.
- Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения.
- Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации.
- Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
- Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах).
- Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.
- Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния

2.7. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)

Объём: 30 ч.

Программное содержание. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Основные виды деятельности

- Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.
- Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

Связанная программа

[Программа по физической культуре для 6 класса](#)