

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по физической культуре для 6 «Б» класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья;
- техника безопасности на лыжах, как одеваться при ходьбе на лыжах, температурный режим (теория);
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол, правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.
- Требования к соблюдению безопасности на воде

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- ходить спортивной ходьбой, выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин;
- координировать движения рук и ног при ходьбе;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность;
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол, подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Содержание учебного предмета по физической культуре для 6 «Б» класса

№	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1	Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы.	2 часа
2	Гимнастика	<i>Строевые упражнения</i> - Перестроения из одной шеренги в две. - Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. - Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. - Выполнение команд: «Шире шаг», «Короче шаг!». - Повороты кругом, ходьба по диагонали.	5 часов
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов	- Упражнения на осанку. - Дыхательные упражнения. - Упражнения в расслаблении мышц. - Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	4 часа
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	- с гимнастическими палками. - с большими обручами. - со скакалками. - с набивными мячами. - упражнения на гимнастической скамейке.	5 часов
5	Упражнения на гимнастической стенке	- Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса. - Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.	2 часа
6	Акробатических упражнений (элементы связки)	- Перекаты в группировке. Из положения, лежа на спине большой и маленький «мостик». - Стойка на лопатках.	2 часа
7	Переноска груза и передача предметов	- Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и в шеренге, по кругу, эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей. - Передача флажков друг другу набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.	2 часа
8	Танцевальные упражнения	- Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; - Приставной шаг вперед, в сторону, галоп.	2 часа
9	Лазание и перелезание	- Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. - Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. - Лазание по гимнастической стенке с предметом в руках (мяч, флажок, гимнастическая палка). - Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.	5 часов

		- Перелезания через 2-3 препятствия разной высоты.	
10	Равновесие	- Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, с различными движениями рук, с хлопками. - Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами по гимнастической скамейке. - Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках. - Стоя на полу опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи.	4 часа
11	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений	- Построение в две шеренге с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. - Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. - Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. - Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки например рывки назад согнутыми и прямыми руками и в конце упражнения принять основную стойку. - Из и.п. лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Отжимание в упоре лежа.	5 часов
12	Легкая атлетика	- Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. - Ходьба с скрестным шагом, ходьба с выполнением движений рук на координацию. - Ходьба с преодолением препятствий. Понятие спортивная ходьба. - Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную ходьбу по команде учителя.	4 часа
13	Метание	- Метание малого мяча в вертикальную цель из различных исходных положений. - Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. - Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. - Метание мяча в движущую цель Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. - Толкание набивного мяча весом 2 кг с места одной рукой.	5 часов
14	Опорный прыжок - теория	Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево, направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку, ногу показ видео.	1 час

15	Лыжная подготовка- теория	Одежда и обувь для занятий на улице в зимнее время. Как подобрать лыжи, палки, ботинки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъем по склону ступающим шагом, спуск с пологих склонов, повороты переступанием в движении, подъем лесенкой по пологому склону, торможение плугом – показ видео.	1 час
16	Плавание	<i>Плавание</i> – теория в зале, форма устная и практическая на полу, безопасность на воде. Плавание с другими приспособлениями. Закрепление навыков погружения, различных вариантов ходьбы и бега по дну бассейна. Кроль на груди, кроль на спине – практика на полу подводящие упражнения – показ видео.	2 часа
17	Бег - теория	Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с низкого старта. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения – показ видео.	1 час
18	Прыжки - теория	Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием», отработка отталкивания показ видео.	1 час
19	Спортивные и подвижные игры	<p>Пионербол – 3 часа</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. - Подача нижняя двумя руками. Подводящая игра «Мяч в воздухе». - Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойка и перемещение волейболиста. <p>Баскетбол – 4 часа</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепление правила игры при баскетболе. Основные правила игры. - Остановка шагом. - Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. - Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. <p>Подвижные игры и игровые упражнения – 7 часов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коррекционные – «Что изменилось в строю», «Метатели». - Игры с элементами общеразвивающих упражнений лазанием, перелезанием, равновесием. ««Все по местам», Запомни номер», «Запомни порядок», «Так держать». - Игры с видами ходьбы «Ходьба за флажками», Эстафеты. «По кочкам и линиям». - С прыжками в высоту и в длину «Удочка», «Веревочка под ногами, «Дотянись». 	14 часов

		<ul style="list-style-type: none"> - С метанием мяча на дальность и в цель «Сильный бросок», «попади в цель». - С элементами пионербола и волейбола «Вот так подача», «Не дай мяч соседу». - С элементами баскетбола «Перестрелка», «Залетный мяч». 	
20	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного плана и дополнительного физкультурного воспитания	Утренняя гигиеническая гимнастика до начало учебных занятий. Физкультминутки на уроках. Физкультпауза на уроках трудового обучения. Прогулка. Подвижные игры	1 час
	Всего		68 часов