

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красногорбатская средняя общеобразовательная школа»
Селивановского района Владимирской области

СОГЛАСОВАНО

с методическим советом школы
Протокол от ____ августа 2018 №1
Председатель МС _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Н.В.Рябова
приказ от 31.08.2018г ода № _____

Рабочая программа
по учебному предмету « Физическая культура»

6 класс

Разработчик программы: **Беляков Ю.А.**
учитель физической культуры

П. Красная Горбатка 2018

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе авторской программы по физической культуре доктора педагогических наук В.И. Ляха, (Москва "Просвещение" 2014), Положения о рабочей программе МБОУ «Красногорбатская СОШ» и учебного плана школы.

Авторская программа используется с изменениями. Материал вариативной части программы распределен между разделами лыжная подготовка, легкая атлетика и спортивные игры, так как данные виды физических упражнений имеют большое прикладное значение, школа располагает материально-технической базой для занятий такими видами спорта.

Актуальность и педагогическая целесообразность использования авторской программы по физической культуре под редакцией В. И. Ляха заключается в следующем: программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Вариативная часть позволяет учителю самостоятельно выбрать программный материал на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования (Приказ МО и Н РФ от 05.03.2004г. №1089) учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год из расчета 3 часа в неделю.

Цель предмета:

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи предмета «Физическая культура»:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены,

обучение основам базовых видов двигательных действий.

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психологической саморегуляции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 6 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

–воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

–овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

–формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

–формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

–определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

–готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

–овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка», «Литература», «История», «Информатика» и др.

Предметные результаты:

–формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

–овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, самостоятельные занятия и т.д.);

–формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

–взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований;

–выполнение акробатических и гимнастических упражнений.

–выполнение технических и тактических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Основное содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов; краткая характеристика видов спорта, входящих в Олимпийские игры.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели; основные правила освоения движений; характеристика подводящих и подготовительных упражнений; самостоятельные занятия.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека; правила организации мест занятий.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: подготовка к занятиям, выбор упражнений, подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий; последовательное выполнение частей занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой.
 Анализ и оценка техники упражнений.
 Измерение ЧСС во время занятий.
 Содержание домашних занятий по развитию физических качеств
 Организация досуга средствами физической культурой.
 Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная направленность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
 Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: Организующие команды и прием. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Легкая атлетика: прыжковые упражнения, беговые упражнения, метания малого мяча.

Лыжные гонки: передвижения на лыжах.

Спортивные игры: баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам. Настольный теннис. Игра по правилам. Бадминтон. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. *Прикладно - ориентированные упражнения.*

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Футбол: развитие выносливости, силы, быстроты.

Волейбол: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лапта: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Бадминтон: развитие силы, быстроты, координации движений.

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 6 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, (кол-во раз)	7	4	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, (кол-во раз)				17	11-15	5
Сгибание рук в упоре лежа на	20	14	12	14	8	7

полу (кол-во раз)						
Подъем туловища из положения лежа на полу за 30сек (раз)	21	19	17	19	17	15
Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	95	80	65	100	85	70
Наклон вперед из положения сидя (см)	+10	+6	+3	+16	+11	+7
Бег 30 м с высокого старта, сек	5.0	5.5-6.1	6.3	5.1	5.7-6.3	6.4
6- минутный бег, м	1350	1100-1200	950	1150	900-1050	750
Прыжки в длину с места, см	200	180-165	145	190	175-155	135
Челночный бег 3x10м	8.3	8.6-9.0	9.3	8.8	9.1-9.6	10.0
Ходьба на лыжах дистанция 1км, мин.сек	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
Ходьба на лыжах дистанция 2км, мин.сек	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

Требования к умениям и навыкам по легкой атлетике

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	9.8	10.4	11.0	10.53	10.6	11.2
Бег 1000м	4.30	4.40	4.50	5.10	5.20	5.30
Бег 1500м	7.30	8.00	8.30	8.00	8.30	9.00
Прыжок в длину с разбега	Оценка техники выполнения					
Прыжок в длину с разбега	3.60	3.30	2.70	3.30	2.80	2.30
Прыжок в высоту с разбега	Оценка техники выполнения					
Метание мяча	Оценка техники выполнения					
Метание мяча на дальность	36	29	21	23	18	15

Требования к умениям и навыкам по гимнастике

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Акробатические упражнения, соединение акробатических упражнений	Оценка техники выполнения					
Упражнение в вися на перекладине	Оценка техники выполнения					
Опорный прыжок через гимнастического козла	Оценка техники выполнения					

Требования к умениям и навыкам по спортивным играм (волейбол)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3

Верхняя передача мяча	Оценка техники выполнения					
Передача мяча сверху над собой (кол-во раз)	16	14	12	14	12	10
Передача мяча сверху в парах над сеткой (кол-во раз)	9	8	7	8	7	6
Прием мяча снизу	Оценка техники выполнения					
Прием мяча снизу над собой (кол-во раз)	13	12	11	11	10	9
Прием снизу после набрасывания мяча над сеткой (кол-во раз)	7	6	5	6	5	4
Подача мяча	Оценка техники выполнения					
Нижняя подача мяча из 10(кол-во раз)	4	3	2	4	3	2

Требования к умениям и навыкам по спортивным играм (баскетбол)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Ведение мяча	Оценка техники выполнения					
Ловля и передача мяча	Оценка техники выполнения					
Бросок мяча в кольцо	Оценка техники выполнения					
Передача мяча двумя руками в стену за 30с (кол-во раз)	18	16	14	15	13	11
Передача мяча двумя руками с отскоком (кол-во раз)	22	20	18	24	22	20
Ведение мяча в ч/беге 3х10м	9.0	9.3	9.6	9.3	9.6	10.0
Ведение мяча «змейкой» 2х15м	9.4	9.6	10.0	10.2	10.5	11.0

Требования к умениям и навыкам по лыжной подготовке

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Лыжные хода	Оценка техники выполнения					
Бег на лыжах (дистанция 1км) мин.сек	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
Бег на лыжах (дистанция 2км) мин.сек	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1	Базовая часть	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18

1.4	Спортивные игры (волейбол, бадминтон, настольный теннис)	18	18
1.5	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	27	21
2.1	Баскетбол	27	21
Резерв		-	6
Всего:		102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
6 В класс 2018-19 уч.год

<i>в нед</i>	<i>1 пол</i>	<i>2 пол</i>	<i>год</i>
3	46	51	97

№ урока	Название темы; раздела Тема урока	Срок изучения		Причина несовпадения
		план	факт	
1	Лёгкая атлетика. <i>Инструктаж по ТБ</i> Спринтерский бег. Высокий старт	5 Сен(Ср)		
2	Бег по дистанции. Финиширование	6 Сен(Чт)		
3	Бег 30-60 м. на результат	7 Сен(Пт)		
4	Прыжок в длину Метание малого мяча	12 Сен(Ср)		
5	Подбор разбега. Метание малого мяча	13 Сен(Чт)		
6	Приземление. Метание малого мяча	14 Сен(Пт)		
7	Оценка техники прыжка в длину с разбега	19 Сен(Ср)		
8	Бег на средние дистанции	20 Сен(Чт)		
9	Бег на средние дистанции	21 Сен(Пт)		
10	Бег по пересеченной местности	26 Сен(Ср)		
11	Бег по пересеченной местности	27 Сен(Чт)		
12	Бег 1000 м. на результат	28 Сен(Пт)		
13-1	Баскетбол. <i>Инструктаж по ТБ</i> Стойки и перемещения игрока	3 Окт(Ср)		
142	Стойки и перемещения игрока	4 Окт(Чт)		
153	Ловля и передача мяча	5 Окт(Пт)		

16 4	Ловля и передача мяча	10 Окт(Ср)		
17 5	Техника ведения мяча	11 Окт(Чт)		
18 6	Техника ведения мяча	12 Окт(Пт)		
19 7	Техника бросков мяча	17 Окт(Ср)		
20 8	Техника бросков мяча	18 Окт(Чт)		
21- 9	Сочетание приемов ловли, передачи, ведения и броска	19 Окт(Пт)		
22 10	Вырывание и выбивание мяча	24 Окт(Ср)		
23 11	Позиционное нападение	25 Окт(Чт)		
24- 12	Нападение быстрым прорывом	26 Окт(Пт)		
25 13	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	7 Ноя(Ср)		
26 14	Правила игры в бадминтон	8 Ноя(Чт)		
27 15	Отработка техники игры в бадминтон	9 Ноя(Пт)		
28 1	Гимнастика Инструктаж по ТБ Висы и упоры. Строевые упражнения	14 Ноя(Ср)		
29 2	Строевые упражнения	15 Ноя(Чт)		
30 3	Строевые упражнения	16 Ноя(Пт)		
31 4	Строевые упражнения	21 Ноя(Ср)		
32 5	Висы и упоры. Строевые упражнения	22 Ноя(Чт)		
33 6	Висы и упоры. Строевые упражнения	23 Ноя(Пт)		
34 7	Опорный прыжок. Строевые упражнения	28 Ноя(Ср)		
35 8	Опорный прыжок. Строевые упражнения	29 Ноя(Чт)		
36 9	Опорный прыжок. Строевые упражнения	30 Ноя(Пт)		
37 10	Опорный прыжок. Строевые упражнения	5 Дек(Ср)		
38 11	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6 Дек(Чт)		
39 12	Опорный прыжок. Строевые упражнения	7 Дек(Пт)		

40 13	Акробатика.	12 Дек(Ср)		
41 14	Два кувырка вперед слитно	13 Дек(Чт)		
42 15	Два кувырка вперед слитно	14 Дек(Пт)		
43 16	«Мост» из положения стоя с помощью	19 Дек(Ср)		
44 17	«Мост» из положения стоя с помощью	20 Дек(Чт)		
45 18	Оценка техники акробатических упражнений	21 Дек(Пт)		
46 1	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ (18 ч)	26 Дек(Ср)		
47 2	Попеременный двухшажный ход	9 Янв(Ср)		
48 3	Одновременный бесшажный ход	10 Янв(Чт)		
49 4	Одновременный двухшажный ход	11 Янв(Пт)		
50 5	Одновременный бесшажный ход	16 Янв(Ср)		
51 6	Одновременный бесшажный ход	17 Янв(Чт)		
52 7	Одновременный двухшажный ход	18 Янв(Пт)		
53 8	Спуск в средней, низкой и высокой стойке	23 Янв(Ср)		
54 9	Спуск в средней, низкой и высокой стойке	24 Янв(Чт)		
55 10	Подъем «елочкой» и «полуелочкой»	25 Янв(Пт)		
56 11	Подъем «елочкой» и «полуелочкой»	30 Янв(Ср)		
57 12	Торможение и поворот упором	31 Янв(Чт)		
58 13	Торможение и поворот упором	1 Фев(Пт)		
59 14	Торможение и поворот упором	6 Фев(Ср)		
60 15	Контроль прохождения дистанции 2-3 км.	7 Фев(Чт)		
61 16	Оценка лыжных ходов	8 Фев(Пт)		
62 17	Оценка лыжных ходов	13 Фев(Ср)		
63 18	Соревнование на дистанцию: 2 км – дев.3 км – мал.	14 Фев(Чт)		

64 1	Волейбол (18 ч) <i>Инструктаж по ТБ.</i> Стойка игрока. Техника перемещения, остановок и поворотов	15 Фев(Пт)		
65	Техника перемещения, остановок и поворотов	20 Фев(Ср)		
66	Техника перемещения, остановок и поворотов	21 Фев(Чт)		
67 4	Техника приема и передач мяча	22 Фев(Пт)		
68 5	Техника приема и передач мяча	27 Фев(Ср)		
69 6	Техника приема и передач мяча	28 Фев(Чт)		
70 7	Техника нижней прямой подачи мяча	1 Мар(Пт)		
71 8	Техника нижней прямой подачи мяча	6 Мар(Ср)		
72 9	Техника нижней прямой подачи мяча	7 Мар(Чт)		
73 10	Техника прямого нападающего удара	13 Мар(Ср)		
74 11	Техника прямого нападающего удара	14 Мар(Чт)		
75 12	Техника прямого нападающего удара	15 Мар(Пт)		
76- 13	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3	27 Мар(Ср)		
77 14	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3	28 Мар(Чт)		
78 15	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3	29 Мар(Пт)		
79 16	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра	3 Апр(Ср)		
80 17	Правила игры в настольный теннис	4 Апр(Чт)		
81 18	Отработка тактических приемов игры в настольный теннис	5 Апр(Пт)		
82 1-2	Легкая атлетика (3 ч) <i>Инструктаж по ТБ</i> Прыжок в высоту. Подбор разбега	10 Апр(Ср)		
83	Прыжок в высоту. Подбор разбега	11 Апр(Чт)		
84 3	Прыжок в высоту. Переход через планку	12 Апр(Пт)		
85 4	Прыжок в высоту.	17 Апр(Ср)		
86 5	Прыжок в высоту. Приземление	18 Апр(Чт)		

87 6	Прыжок в высоту. Приземление	19 Апр(Пт)		
88 7	Спринтерский бег Высокий старт	24 Апр(Ср)		
89 8	Спринтерский бег Высокий старт	25 Апр(Чт)		
90 9	Высокий старт. Финиширование	26 Апр(Пт)		
91 10	Высокий старт. Финиширование	8 Май(Ср)		
92 11	Бег на результат 60 м	15 Май(Ср)		
93 12	Прыжок в длину. Метание малого мяча	16 Май(Чт)		
94 13	Прыжок в длину. Метание малого мяча	17 Май(Пт)		
95 14	Подбор разбега. Метание малого мяча	22 Май(Ср)		
96 15	Приземление. Метание малого мяча	23 Май(Чт)		
97 16	Кросс до 15 минут, эстафеты.	24 Май(Пт)		