

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АЛТАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УВР

Директор школы

Л. А. Зюзина

М.М.Евсюкова

«30»августа 2017 г.

приказ № 52 «31» августа 2017 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 6 класса

Срок реализации программы: 2017 – 2018 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ:

Смоляков Александр Владимирович,

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения

учителей начальных классов

протокол № 4 от «30» августа 2017г.

Руководитель МО Ю. В. Артемьева

с.Алтайское

2017г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Лях В.И. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.5-9 классы. Издательство «Просвещение» 2013г., учебного плана МБОУ АООШ №3 с. Алтайского на 2017-2018 учебный год и положения о рабочей программе учебного предмета.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесёнными изменениями в основной школе на предметную область «Физическая культура» 5-7 классы предусматривается 315ч.

Рабочая программа для 6 класса рассчитана на 105 часов из них 3 часа резервных. В учебном плане МБОУ АООШ №3 – 105 часов. Согласно календарному учебному графику на 2017-2018 учебный год на резервные 3 часа время не отведено.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

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

Ученик должен **демонстрировать**:

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол.
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потёртостях.

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из разделов:

1. Знания о физической культуре
2. Способы физической деятельности
3. Физическое совершенствование:
 - физкультурно–оздоровительная деятельность;
 - спортивно-оздоровительная деятельность.

Распределение программного материала (6 класс)

| Разделы программы | Количество часов |
|---|------------------|
| Занятия о физической культуре | 4 |
| <ul style="list-style-type: none">• физкультурно-оздоровительная деятельность | 8+9 |
| <ul style="list-style-type: none">• легкая атлетика | 6+9 |
| <ul style="list-style-type: none">• футбол | 11 |
| <ul style="list-style-type: none">• баскетбол | 17 |
| <ul style="list-style-type: none">• гимнастика | 24 |
| <ul style="list-style-type: none">• лыжные гонки | 11 |
| <ul style="list-style-type: none">• волейбол | 3 |
| <ul style="list-style-type: none">• Плавание | 3 |
| Резерв | 3 |
| Итого | 105 |

Тематическое планирование (6 класс)

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, темы | Количество часов | Дата |
|--|---|------------------|------|
| ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | 4 | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30м. | 1 | |
| 2 | Первые физические упражнения. Бег с ускорением от 30 до 50 м. | 1 | |
| 3 | История легкой атлетики. Скоростной бег до 50 м. | 1 | |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Спортивно-оздоровительная деятельность | | 8 | |
| Легкая атлетика | | 8 | |
| 5 | Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин | 1 | |
| 6 | Бег на 1200 м | 1 | |
| 7 | Кросс до 15 мин, Эстафеты. | 1 | |
| 8 | Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка | 1 | |
| 9 | Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | 1 | |
| 10 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 | |
| 11 | Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 | |
| 12 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 | |
| Футбол | | 6 | |
| 13 | Инструктаж по ТБ. Зарождение Олимпийских игр древности. Основные правила игры. | 1 | |
| 14 | Основные приемы игры в футбол. | 1 | |
| 15 | Развитие Олимпийских игр современности. Дальнейшее закрепление техники. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. | 1 | |
| 16 | Физкультура и спорт в Российской Федерации. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 | |
| 17 | Цели и задачи современного олимпийского движения. Удары по мячу. Дальнейшее закрепление техники. | 1 | |
| 18 | Дальнейшее закрепление техники. | 1 | |
| Плавание | | 1 | |
| 19 | Возникновение плавания. Упражнения для изучения техники плавания. | 1 | |
| Баскетбол | | 11 | |
| 20 | Инструктаж по ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. | 1 | |
| 21 | Стойка игрока и перемещения в стойке, остановка прыжком. | 1 | |
| 22 | Повороты без мяча и с мячом | 1 | |
| 23 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 | |
| 24 | Ведение мяча | 1 | |
| 2 четверть | | | |
| 25 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | |
| 26 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, | 1 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| | ведение, бросок | | |
| 27 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | |
| 28 | Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди" | 1 | |
| 29 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | |
| 30 | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | 1 | |
| | Гимнастика | 17 | |
| 31 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики. | 1 | |
| 32 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | |
| 33 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 1 | |
| 34 | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. | 1 | |
| 35 | Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 | |
| 36 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | 1 | |
| 37 | Освоение и совершенствование висов и упоров | 1 | |
| 38 | Два кувырка вперед слитно | 1 | |
| 39 | «Мост» из положения стоя с помощью | 1 | |
| 40 | Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке | 1 | |
| 41 | Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. | 1 | |
| 42 | Акробатические упражнения с обручем и скакалкой. | 1 | |
| 43 | Подтягивания. Упражнения в висах и упорах | 1 | |
| 44 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 | |
| 45 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 | |
| 46 | Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. | 1 | |
| 47 | Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств. | 1 | |
| 3 четверть | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | 20 | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| Лыжные гонки | | 24 | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход. | 1 | |
| 50 | Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный двухшажный ход. | 1 | |
| 51 | Виды лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход. | 1 | |
| 52 | Применение лыжных мазей. Одновременный двухшажный ход. | 1 | |
| 53 | Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Одновременный двухшажный ход. | 1 | |
| 54 | Одновременный двухшажный ход. | 1 | |
| 55 | Одновременный двухшажный ход. | 1 | |
| 56 | Одновременный двухшажный ход. | 1 | |
| 57 | Одновременный бесшажный ход. | 1 | |
| 58 | Одновременный бесшажный ход. | 1 | |

| | | | |
|----|--|-----------|--|
| 59 | Одновременный бесшажный ход. | 1 | |
| 60 | Одновременный бесшажный ход. | 1 | |
| 61 | Одновременный бесшажный ход. | 1 | |
| 62 | Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором | 1 | |
| 63 | Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором | 1 | |
| 64 | Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором | 1 | |
| 65 | Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором | 1 | |
| 66 | Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором | 1 | |
| 67 | Игра «Остановка рывком». | 1 | |
| 68 | Игра «Эстафета с передачей палок» | 1 | |
| 69 | Игра «С горки на горку» | 1 | |
| 70 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 | |
| 71 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 | |
| 72 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение на лыжах до 3,5 км | 1 | |
| | Плавание | 1 | |
| | Названия упражнений и основные признаки техники плавания. | 1 | |
| | Волейбол | 11 | |
| 73 | Инструктаж по ТБ. Истрия волейбола. Основные правила игры в волейбол. | 1 | |
| 74 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | |
| 75 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 | |
| 76 | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений владения мяча. | 1 | |
| | 4 четверть | | |
| 77 | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры. | 1 | |
| 78 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 1 | |
| 79 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 | |
| 80 | Закрепление техники перемещений и владения мячом. | 1 | |
| 81 | Закрепление техники перемещений и владения мячом. | 1 | |
| 82 | Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков | 1 | |
| 83 | Подвижные игры и игровые задания | | |
| | Плавание | 1 | |
| 84 | Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. | 1 | |
| | Легкая атлетика | 9 | |
| 85 | Инструктаж по ТБ. Бег 1200м | 1 | |
| 86 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Техника безопасности. | 1 | |
| 87 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены | 1 | |
| 88 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1 | |
| 89 | Метание теннисного мяча в коридор 5-6 м. | 1 | |

| | | | |
|---------|--|----------|--|
| 90 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. | 1 | |
| 91 | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | |
| 92 | Самоконтроль. Эстафеты, старты из различных исходных положений | 1 | |
| 93 | Первая помощь при травмах. Эстафеты. | 1 | |
| | Футбол | 9 | |
| 94 | Инструктаж по ТБ. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. | 1 | |
| 95 | Правильная и неправильная осанка. Комбинации из основных элементов: удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | |
| 96 | Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Комбинации из основных элементов: удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | |
| 97 | Упражнения для укрепления мышц стопы. Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом | 1 | |
| 98 | Гимнастика для глаз. Тактика свободного нападения. | 1 | |
| 99 | Позиционные нападения без изменения позиций игроков. | 1 | |
| 100 | Упражнения для развития быстроты движений. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. | 1 | |
| 101-102 | Выносливость. Игра по упрощенным правилам на разных площадках. Игры и игровые задания. | 1 | |
| 103 | Резерв | 1 | |
| 104 | Резерв | 1 | |
| 105 | Резерв | 1 | |