



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Обуховская
средняя общеобразовательная школа Азовского района**

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР
 (Сухарева А.А.)

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО
естественно-математического
цикла
 (Сухарева А.А.)
Протокол № 1 от 31.08.2017



**Рабочая программа учебного предмета
физическая культура
6 класс
основное общее образование
Парфенов Александр Александрович**

**х.Обуховка , Азовский район
2017 г.**

1. Планируемые результаты изучения предмета « Физическая культура» в 6 классе.

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО. Личностные у обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека; уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта. Учащиеся получают возможность для формирования: понимания ценности человеческой жизни; познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации; самостоятельности в выполнении личной гигиены; понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах); способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке; саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные учащиеся научатся: руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; рассказывать об истории зарождения физической культуры ; понимать значение физической подготовки; определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке; выполнять соревновательные упражнения; руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств; выполнять строевые упражнения; выполнять различные виды ходьбы и бега; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; метать теннисный мяч в

вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность ;выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине ;перелезть через гимнастическую скамейку ;выполнять танцевальные шаги; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении; играть в подвижные игры ;выполнять элементы спортивных игр; измерять длину и массу тела, показатели физических качеств. Учащиеся получают возможность научиться: рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси; определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств; соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; понимать влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств; выполнять комбинации из элементов акробатики; организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок

Метапредметные Регулятивные Учащиеся научатся: руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами; объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания; самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами. Учащиеся получают возможность научиться:

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх; соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; определять наиболее эффективные способы достижения результата; самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки; организовывать подвижные игры во время прогулок. Познавательные учащиеся научатся: осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы; свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро; различать виды физических упражнений, виды спорта; сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр; устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки; устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. Учащиеся получают возможность научиться: находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера; устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека ;сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта; соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их; устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой. Коммуникативные учащиеся научатся: рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси; выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта ;задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в

игровой ситуации. Учащиеся получают возможность научиться: участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх; высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья; задавать вопросы уточняющего характера по организации игр; координировать взаимодействие с партнёрами в игре; договариваться и приходить к общему решению; дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

2.Содержание программы по предмету «Физическая культура» для 6 класса. Раздел 1(1 час).Введение. Инструктаж по правилам поведения во время урока по легкой атлетике, спортивных играх, гимнастике ,правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Раздел 2.Легкая атлетика (17часов).Физическое совершенствование Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Лёгкая атлетика Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений. Бег на средние дистанции, спринтерский бег, эстафетный бег, бег по пересеченной очереди. Прыжки: прыжки в длину с места, с разбега в длину, в высоту. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Раздел 3 Баскетбол (14 часов) История возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол. Приемы мяча .Передачи мяча. Специальная силовая подготовка баскетболистов. Перемещения .Передвижения. Атака прорывом.

Штрафной бросок.

Раздел 4. Гимнастика (10 часов) основами акробатики. Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Висы строевые упражнения: вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Строевые упражнения: повороты в движении, на месте. Перестроения на месте в движении.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски. Спортивные игры Баскетбол Волейбол. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег на средние дистанции, эстафетный бег.

Раздел 5 .Волейбол(11 часов) История возникновения игры волейбол. Правила игры в волейбол. Знаменитые волейболисты. Стойки и передвижения. Перемещения и переходы в волейболе. Прием и передача мяча в волейболе. Правила подачи мяча. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Правила переходов в волейболе. Тактика игры в волейбол. Игровые задания различной направленности.

Раздел 6 Легкая атлетика. Длительный бег (15 часов) История кросса. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Упражнения для повышения силовой выносливости. История марафонской дистанции. Проведение кроссовых эстафет с отягощением и без.

3.Календарно – тематическое планирование изучения курса «Физическая культура» 6 класс (2017-2018 год.)

№ раздела	Наименование Раздела программы	№ урока	Тема урока	Дата проведения	
				план	факт
1.	Раздел 1.Введение.(1 час)	1/1	Инструктаж по охране труда. Влияние наркотиков и других ПАВ на здоровье человека.Профилактика.	01.09	
2.	Раздел 2.Легкая атлетика (17 часов)	1/2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	07. 09	
		2/3	Высокий старт	08. 09	
		3/4	Финальное усилие. Эстафеты.	14. 09	
		4/5	Развитие скоростных способностей.	15.09	
		5/6	Развитие скоростной выносливости	21.09	
.		6/7	Метание мяча на дальность.	22.09	
		7/8	Метание мяча на дальность.	28.09	
		8/9	Метание мяча на дальность.	29.10	
		9/10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	05.10	
		10/11	Прыжок в длину с разбега.	06.10	
		11/12	Прыжок в длину с разбега.	12.10	
		12/13	Развитие выносливости.. Влияние социальной среды на	13.10	

			развитие здоровья человека.		
		13/14	Развитие силовой выносливости	19.10	
		14/15	Преодоление препятствий	20.10	
		15/16	Переменный бег	26.10	
		16/17	Беговые упражнения.	27.10	
			Итого за 1 четверть проведено 17 уроков		
		17/18	Кроссовая подготовка.	9.11	
3	Раздел 3 .Баскетбол(14 часов)	1/19	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	10.11	
		2/20	Ловля и передача мяча.	16.11	
		3/21	Ловля и передача мяча.	17.11	
		4/22	Ведение мяча.. Влияние наркотиков и других ПАВ на здоровье человека.Профилактика	23.11	
		5/23	Ведение мяча	24.11	
		6/24	Бросок мяча	30.11	
		7/25	Бросок мяча	01.12	
		8/26	Тактика свободного нападения	07.12	
		9/27	Позиционное нападение	08.12	

		10/28	Нападение быстрым прорывом	14.12	
		11/29	Взаимодействие двух игроков	15.12	
		12/30	Игровые задания	21.12	
		13/31	Игровые задания	22.12	
		14/32	Развитие кондиционных и координационных способностей.	28.12	
			Итого за 2 четверть 15 уроков.		
4	Раздел 4 Гимнастика(10)	1/33	СУ. Основы знаний. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека .	11.01.	
		2/34	Акробатические упражнения..Оказание ПМП при травмах.	12.01	
		3/35	Акробатические упражнения. Добровольная автономия человека в природной среде.	18.01	
		4/36	Акробатические упражнения	19.01	
		5/37	Развитие гибкости	25.01	
		6/38	Упражнения в висе и упорах.	26.01	
		7/39	Развитие силовых способностей	01.02	
		8/40	Развитие координационных способностей	02.02	

		9/41	Развитие скоростно-силовых способностей.	08.02	
		10/42	Развитие скоростно-силовых способностей.	09.02	
Раздел 5	Раздел 5.Волейбол(11 часов)	1/43	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	15.02	
		2/44	Прием и передача мяча.	16.02	
		3/45	Прием и передача мяча.	22.02	
		4/46	Нижняя подача мяча. Вынужденная автономия человека в природной среде.	01.03	
		5/47	Нижняя подача мяча.	02.03	
		6/48	Нападающий удар	15.03	
		7/49	Нападающий удар	16.03	
		8/50	Развитие координационных способностей.	22.03	
		9/51	Тактика игры. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	23.03	
			Итого за 3 четверть 19 уроков.		
		10/52	Тактика игры.	05.04	
		11/53	Преодоление препятствий .Компьютер и его влияние на	06.04	

			здоровье человека		
6	Раздел 6. Легкая атлетика Длительный бег(15 часов)	1/54	Развитие выносливости.	12.04	
		2/55	Переменный бег. Компьютер и его влияние на здоровье человека.	13.04	
		3/56	Кроссовая подготовка. Здоровый образ жизни и утомляемость.	19.04	
		4/57	Развитие силовой выносливости	20.04	
		5/58	Гладкий бег	26.04	
		6/59	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	27.04	
		7/60	Высокий старт. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта	03.04	
		8/61	Финальное усилие. Эстафетный бег	04.05	
		9/62	Развитие скоростных способностей.	10.05	
		10/63	Развитие скоростной выносливости..Оказание ПМП при тепловом и солнечном ударе.	11.05	
		11/64	Метание мяча на дальность.	17.05	

		12/65	Метание мяча на дальность. Велосипедные походы и безопасность туристов.	18.05	
		13/66	Метание мяча на дальность.	24.05	
		14/67	Развитие силовых способностей и прыгучести.	25.05	
		15/68	Контрольная работаПрыжок в длину с разбега.	31.05	
			Итого за 4 четверть 17 уроков		
			Итого за 2017-2018 учебный год 68 уроков		