

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 города Евпатории Республики Крым»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
от 20.08.2018 г.
протокол № 1
Руководитель ШМО
Ю.В.Мусатюк



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
Ж.М.Кондрацкая
23.08.2018 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
О.А. Донцова
Приказ № 456/01-16
от 31.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

**для 6-В класса
на 2018 – 2019 учебный год**

Составитель программы:
Степанищева Татьяна Станиславовна
(учитель физкультуры)

Евпатория 2018г.

Образовательный стандарт: Федеральный государственный образовательный стандарт ООО, утвержденный приказом Минобразования РФ от 17.12.2010г. № 1897(с изменениями от 31.12.2015г. №1577)

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе авторской программы: Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5-9классы). (А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2012г.),
Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл. (Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).
Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура.5-9кл. (М.: Просвещение,2014г.);

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Ученик 6 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
 - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик 6 класса получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках ;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Метапредметные результаты.

Учащиеся научится:

В области познавательной культуры:

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его связь со здоровьем, физическим развитием и профилактикой вредных привычек

В области нравственной культуры:

- относиться бережно к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявить доброжелательность, уважительное отношение к окружающим

В области трудовой культуры:

- использовать занятия физической культурой для профилактики психического и умственного утомления

В области эстетической культуры:

- формировать красоту телосложения и осанки человека с помощью физических упражнений

В области коммуникативной культуры:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной форме в процессе совместной деятельности

В области физической культуры:

- использовать физические упражнения из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты.

Учащиеся научится:

В области познавательной культуры:

- характеризовать Олимпийские игры как явление культуры, их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- раскрывать понятие здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности и управлять своими эмоциями

В области трудовой культуры:

- преодолевать трудности.

В области эстетической культуры:

- проводить самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области коммуникативной культуры:

- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта в роли помощника судьи.

В области физической культуры:

- составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Личностные результаты.

Учащиеся научится:

В области познавательной культуры:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития

В области нравственной культуры:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- поддерживать хорошее телосложение и осанку посредством занятий физической культурой

В области коммуникативной культуры:

- оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.

В области физической культуры:

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Содержание учебного курса:

Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (31ч.) (15 ч.-1 чет.+ 16 ч. -4 чет.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний (на каждом уроке)	
История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.	Учащийся: владеет: историей развития легкой атлетики; знаниями о ведущих спортсменах России; выполняет: правила ТБ
Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метания	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метания. ТБ.
Бег (5ч.+6ч.)	
Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей.	выполняет: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; играет: подвижные игры, эстафеты. ТБ.
Прыжки (5ч.+5ч.)	
Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки.	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; ТБ
Метание (5ч.+5ч.)	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с метанием.	выполняет: метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; играет: подвижные игры, ТБ.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ	выполняет: комплексы ОРУ

Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (18ч.) (9ч.-1 чет.+9ч.-4 чет.)

Спортивно - оздоровительная деятельность:	выполняет: специальные упражнения для
--	--

<p>-Специальная физическая подготовка: специальные упражнения для бега, прыжков, метания;</p> <p>- Общефизическая подготовка: чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин; преодоление препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1-2кг из разных положений; подвижные игры («Снайперы» «Мяч в воздухе»), спортивные игры: волейбол, баскетбол</p> <p>-Бег1000м на результат; бег 2000м;</p>	<p>бега, прыжков, метания; чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин; преодоление препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1-2кг из разных положений; подвижные игры («Снайперы» «Мяч в воздухе»), спортивные игры: волейбол, баскетбол</p> <p>-Бег1000м на результат; бег 2000м</p>
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ	выполняет: комплексы ОРУ

Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (22ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний (на каждом уроке)	
<p>Одежда и обувь для занятий.</p> <p>Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня.</p> <p>Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок).</p> <p>Страховка и самостраховка</p>	<p>Учащийся владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.</p> <p>выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.</p>
Общефизическая подготовка (на каждом уроке)	
<p>Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>выполняет: перестроение и строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p>
Специальная физическая подготовка:	
Акробатические упражнения (6ч.)	
Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках,	выполняет: упоры, седы,

акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты.	группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку; играет: в подвижные игры
Висы и упоры(3ч.) <i>Мальчики:</i> подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. <i>Девочки:</i> подтягивание в висе лежа.	выполняет: подтягивание в висе(м.) - на высокой перекладине; в висе лежа -(д.)
Лазание (3ч.) Перелазание через препятствия, лазание по гимнастической лестнице, по канату.	выполняет: лазание по канату и перелазание через препятствия, ТБ
Опорный прыжок (4ч.) Опорные прыжок через коня ноги врозь	выполняет: опорный прыжок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; самостраховка
Упражнения в равновесии(6ч.) Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.	выполняет: упражнения в равновесии. ТБ.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ, УГГ	выполняет: комплексы ОРУ, УГГ

Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч.)

БАСКЕТБОЛ (16ч.)

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.
Основы знаний (на каждом уроке)	
История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила ТБ.	Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом выполняет: основные элементы техники и правила игры;
Специальная физическая подготовка(на каждом уроке)	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 3x10м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка (16ч.)	

Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты	выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры; играет: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ	выполняет: комплексы ОРУ

ВОЛЕЙБОЛ (15ч.)

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.
Основы знаний (на каждом уроке)	
ТБ. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.	Учащийся: владеет: понятиями о технике игры, гигиене тела, одежды, спортивной формы, физиологическими основами воспитания физических качеств. выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ТБ; ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 4х9м; броски набивного мяча 1кг; многоскоки играет: подвижные игры и эстафеты
Технико-тактическая подготовка (15ч.)	
Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	выполняет: технические и тактические действия, ТБ; играет: по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплексы ОРУ	Выполняет: комплексы ОРУ

--	--

Тематическое планирование

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Контроль (тесты, учебные нормативы)
1.	Легкая атлетика	31	7
2.	Кроссовая подготовка	18	2
3.	Гимнастика с элементами акробатики	22	9
4.	Спортивные игры:		
	баскетбол	16	6
	волейбол	15	6
	Итого	102	

Календарно-тематическое планирование (6-В класс)

№ п/п		Дата		Тема урока
план	Факт	план	Факт	Раздел: Легкая атлетика (15ч.)
1		03.09		Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки)

2		05.09		ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт.
3		07.09		ТБ. Повторный бег 2х30м (старт, стартовый разгон).
4		10.09		ТБ. Спринтерский бег 30м.
5		12.09		ТБ. Спринтерский бег 60м.
6		14.09		ТБ. Прыжки в длину с места..
7		17.09		ТБ. Прыжки в длину с места.
8		19.09		ТБ. Прыжки в длину с разбега (отталкивание).
9		21.09		ТБ. Прыжки в длину с 5-6 шагов разбега способом «согнув ноги» (приземление)
10		24.09		ТБ. Прыжки в длину с 7-8 шагов разбега (приземление)
11		26.09		ТБ. Метание мяча в вертикальную цель.
12		28.09		ТБ. Метание малого мяча на дальность.
13		01.10		ТБ. Метание мяча в горизонтальную цель.
14		03.10		ТБ. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.
15		05.10		ТБ. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.
Раздел: Кроссовая подготовка (9 ч.)				
16		08.10		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин.
17		10.10		ТБ. Медленный бег до 10мин.
18		12.10		ТБ. Бег на средние дистанции 200-400м.
19		15.10		ТБ. Бег на средние дистанции 200-400м.
20		17.10		ТБ. Равномерный бег до 1000м.
21		19.10		ТБ. Равномерный бег до 1000м .
22		22.10		ТБ. Повторный бег 2х200 м.
23		24.10		ТБ. Повторный бег 2х100 м.
24	перед	26.10		ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин.
Раздел: Гимнастика с основами акробатики (22ч.)				
25		07.11		Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения стойка на лопатках
26		09.11		ТБ. Акробатические упражнения кувырок в перед
27		12.11		ТБ. Акробатические упражнения « Мост » лежа на спине, стоя с помощью.
28		14.11		ТБ. Акробатические упражнения 2-3 кувырка вперед слитно в группировке.
29		16.11		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов.
30		19.11		ТБ. Акробатическая комбинация из разученных элементов.
31		21.11		ТБ. Упражнения в висах и упорах.
32		23.11		ТБ. Упражнения в висах и упорах.

33		26.11		ТБ. Упражнения в висах и упорах .
34		28.11		ТБ. Лазание по канату.
35		30.11		ТБ. Лазание по гимнастической лестнице
36		03.12		ТБ. Лазание и перелезание
37		05.12		ТБ. Опорный прыжок через козла ноги врозь
38		07.12		ТБ. Опорный прыжок через козла ноги врозь.
39		10.12		ТБ. Опорный прыжок через козла ноги врозь
40		12.12		ТБ. Опорный прыжок через козла ноги врозь.
41		14.12		ТБ. Упражнения в равновесии.
42		17.12		ТБ. Упражнения в равновесии
43		19.12		ТБ. Упражнения в равновесии.
44		21.12		ТБ. Упражнения в равновесии.
45		24.12		ТБ. Упражнения в равновесии.
46		26.12		ТБ. Упражнения в равновесии.
Раздел: Спортивные игры (31 ч.):				
Баскетбол (16ч.)				
47				Инструктаж ТБ. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте
48				ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.
49				ТБ. Передача и ловля мяч на месте и в движении. «Двойной шаг».
50				ТБ. Броски мяча после ведения или ловли.
51				ТБ. Броски мяча после ведения или ловли в щит, цель.
52				Т.Б.Индивидуальная техника защиты.
53				Т.Б. Броски мяча после ведения или ловли в кольцо
54				Т.Б. Ведение мяча на месте и в движении.
55				Т.Б. Передача и ловля мяч на месте и в движении.
56				Т.Б. Индивидуальная техника защиты.
57				ТБ. Бросок мяча в кольцо
58				ТБ. Эстафеты с мячами
59				ТБ. Эстафеты с мячами
60				ТБ. Стритбол
61				ТБ. Стритбол
62				ТБ. Стритбол
Волейбол (15ч.)				
63				Инструктаж ТБ. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху.
64				ТБ. Передача мяча сверху 2-мя руками.
65				ТБ. Передача мяча сверху 2-мя руками.
66				ТБ. Прием мяча снизу 2-мя руками. Подача мяча.

67				ТБ. Прием мяча снизу 2-мя руками. Подача мяча.
68				ТБ. Прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола. Подача мяча.
69				ТБ. Прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола Подача мяча
70				ТБ. Прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола Подача мяча.
71				ТБ. Прием мяча на месте после перемещения в парах, тройках. Подача мяча
72				ТБ. Прием мяча на месте после перемещения в парах, тройках. Подача мяча.
73				ТБ. Прием мяча на месте после перемещения. Нижняя прямая подача.
74				ТБ. Прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.
75				ТБ. Нижняя прямая подача.
76				ТБ. Нижняя прямая подача..
77				ТБ. Нижняя прямая подача.
Раздел: Кроссовая подготовка (9ч.)				
78				Инструктаж ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин.
79				ТБ. Медленный бег до 10мин.
80				ТБ. Бег на средние дистанции 200-400м.
81				ТБ. Бег на средние дистанции 200-400м.
82				ТБ. Равномерный бег до 1000м.
83				ТБ. Равномерный бег до 1000м .
84				ТБ. Повторный бег 2х200 м.
85				ТБ. Повторный бег 2х100 м.
86				ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин.
Раздел: Легкая атлетика (16ч.)				
87				Инструктаж Т.Б. Спринтерский бег. Высокий старт.
88				ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт.
89				ТБ. Повторный бег 2х30м (старт, стартовый разгон).
90				ТБ. Спринтерский бег 30м.
91				ТБ. Спринтерский бег 60м.
92				ТБ. Прыжки в длину с места..
93				ТБ. Прыжки в длину с места.
94				ТБ. Прыжки в длину с разбега (отталкивание).
95				ТБ. Прыжки в длину с 5-6 шагов разбега способом «согнув ноги» (приземление)
96				ТБ. Прыжки в длину с 7-8 шагов разбега (приземление)

97				ТБ. Метание мяча в вертикальную цель.
98				ТБ. Метание малого мяча на дальность.
99				ТБ. Метание мяча в горизонтальную цель.
100				ТБ. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.
101				ТБ. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.
102				ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт.

