

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов Советского городского округа»

РАССМОТРЕНО:
На Педагогическом Совете
« 28» марта 2019 г.
Протокол № 4

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по УВР
 Полонич Е.А.
«28» марта 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ № 4
с УОПССО»
 Г.О.Кравцов
Приказ № 32/2
«29» марта 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
6 класс**

**Учитель физической культуры
Кичин Максим Михайлович.**

**г. Советск
2019 г.**

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету « Физическая культура» для 6 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений №3 в СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» ;
- уставом МБОУ «СОШ №4 с УИОП СГО»;
- ООП ООО МБОУ «СОШ №4 с УИОП СГО»;
- положением о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины(модуля) МБОУ «СОШ №4 с УИОП СГО»;
- примерной программой для общеобразовательных учреждений для 5-11 классов «Физическое воспитание учащихся» Лях В.И. , Москва, «Просвещение», 2014;
- учебником «Физическая культура» для 5–7классов, авторы Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т.Ю..Москва,«Просвещение», 2014.

Количество часов учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе: в год - 105 часов, в неделю – 3 часа.

На изучение внутрипредметного модуля « Плавание» в 6 классе отведено 12 часов. Данная рабочая программа рассчитана на 2019-2020 учебный год.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 6 класс.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной общеобразовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, обучение на занятиях по физической

культуре направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 6-м классе, обучающиеся получают возможность научиться:

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 освоения предмета «Физическая культура» в 6-м классе, обучающиеся получают возможность научиться:

– 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.

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 6-м классе, обучающиеся получают возможность научиться:

– формирование первоначальных 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, подвижные игры 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 подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

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

III. Содержание предмета «Физическая культура» 6 класс.

Плавание(12 часов):

Основные элементы и разновидности стилей плавания; ОРУ в воде, ТБ в воде, правильное дыхание во время плавания.

Легкоатлетические упражнения (39 часов):

Бег – на время, расстояние; *кроссовая подготовка* – преодоление препятствий, бег по пересеченной местности; метания, прыжки.

Волейбол (16 часов):

Подводящие упражнения, ОРУ, Т.Б. во время игры волейбол, отработка подачи мяча, защиты, блока, нападения, тактика игры.

Гимнастика (17 часов):

Строевые упражнения, висы, перекаты, ОРУ и Т.Б. во время занятий гимнастикой.

Баскетбол (16 часов):

Подводящие упражнения, ОРУ, Т.Б. во время игры баскетбол, отработка подачи мяча, защиты, блока, нападения, тактика игры.

Футбол (5 часов):

Подводящие упражнения, ОРУ, Т.Б. во время игры футбол, отработка ведения мяча, защиты, нападения, тактика игры.

IV. Тематическое планирование предмета «Физическая культура» 6 класс.

| № п/п | Тема урока | Количес тво часов | Дата | Домашнее задание |
|------------------------------|------------|-------------------|------|------------------|
| тема <i>Плавание</i> 12часов | | | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 1. | Подготовительные упражнения на освоение с водой. | 1 | | |
| 2. | Обучение технике движения ног в плавании способом «кроль» на груди и спине | 1 | | |
| 3. | Обучение согласованию работы ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди и спине. | 1 | | |
| 4. | Обучение технике движения рук в плавании способом «кроль» на груди. | 1 | | |
| 5. | Обучение согласованной работы рук и дыхания при плавании способом «кроль» на груди. | 1 | | |
| 6. | Закрепление согласованной работы рук и дыхания в плавании способом «кроль» на груди | 1 | | |
| 7 | Обучение технике движения рук в плавании способом «кроль» на спине. | 1 | | |
| 8 | Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кроль» на груди и спине. | 1 | | |
| 9 | Закрепление плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации. | 1 | | |
| 10 | Совершенствование навыка плавания способом «кроль» на груди и спине. | 1 | | |
| 11 | Освоение элементов прикладного плавания. | 1 | | |
| 12 | Развитие координационных способностей. | 1 | | |

| <i>тема Лёгкая атлетика 12часов</i> | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|--|
| 13 | Низкий старт 30 м | 1 | | |
| 14 | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | 1 | | |
| 15 | Бег по времени | 1 | | |
| 16 | | 1 | | |
| 17 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов | 1 | | |
| 18 | Прыжок в длину с места | 1 | | |
| 19 | Прыжок в длину на результат | 1 | | |
| 20 | Метание малого мяча на дальность | 1 | | |
| 21 | Метание малого мяча на точность | 1 | | |
| 22 | Метание мяча на дальность | 1 | | |
| 23 | Бег 60 метров | 1 | | |
| 24 | Бег 60 метров на время | 1 | | |
| <i>темаКроссовая подготовка 3часа</i> | | | | |
| 25 | Бег по пересечённой местности | 1 | | |
| 26 | Бег на результат. Развитие выносливости | 1 | | |
| 27 | Бег на время 800 метров | 1 | | |
| <i>темаГимнастика 17 часов</i> | | | | |
| 28 | Висы и упоры. Лазание Правила ТБ на уроках гимнастики | 1 | | |
| 29 | Акробатические соединения из 5 комбинаций | 1 | | |
| 30 | Акробатические соединения из 3 комбинаций | 1 | | |
| 31 | Акробатические соединения из 7 комбинаций | 1 | | |
| 32 | Стойка на руках и голове,кувырок вперед | 1 | | |
| 33 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 34 | Лазание по канату. Вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом | 1 | | |
| 35 | Повороты в движении, перестроения. | 1 | | |
| 36 | Повороты в движении. Упражнение на гимнастической скамейке. | 1 | | |
| 37 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. | 1 | | |
| 38 | Подтягивание на перекладине. Вис углом, вис прогнувшись | 1 | | |
| 39 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Нетрадиционные виды гимнастики. | 1 | | |
| 40 | Кувырок вперёд и назад | 1 | | |
| 41 | Стойка на руках и голове | 1 | | |
| 42 | Прыжок через коня | 1 | | |
| 43 | Акробатические соединения из 5 комбинаций | 1 | | |
| 44 | Акробатические соединения из 5 комбинаций | 1 | | |
| тема Спортивные игры Баскетбол 16 часов | | | | |
| 45 | Баскетбол. Терминология баскетбола | 1 | | |
| 46 | Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках | 1 | | |
| 47 | Игра в баскетбол | 1 | | |
| 48 | Передачи мяча в парах и тройках | 1 | | |
| 49 | Подбор мяча от щита с сопротивлением | 1 | | |
| 50 | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. | 1 | | |
| 51 | Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 52-53 | Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением | 2 | | |
| 54-55 | Передачи мяча в движении в парах, тройках | 2 | | |
| 56-57 | Игра в баскетбол | 2 | | |
| 58-59 | Зонная защита. Штрафной бросок. | 2 | | |
| 60 | Позиционное нападение со сменой мест. | 1 | | |
| тема <i>Волейбол 16 часов</i> | | | | |
| 61 | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача. | 1 | | |
| 62 | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача | 1 | | |
| 63 | Прием мяча снизу двумя руками | 1 | | |
| 64 | Игра в волейбол | 1 | | |
| 65 | Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест | 1 | | |
| 66-67 | Верхняя прямая подача на точность | 2 | | |
| 68 | Верхняя прямая подача на точность. | 1 | | |
| 69 | Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. | 1 | | |
| 70 | Прием мяча снизу двумя руками | 1 | | |
| 71 | Игра в волейбол | 1 | | |
| 72 | Верхние передачи и прием мяча в парах | 1 | | |
| 73 | Прием мяча одной рукой | 1 | | |
| 74 | Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. | 1 | | |
| 75 | Прямой нападающий удар | 1 | | |
| 76 | Игра в волейбол | 1 | | |
| тема <i>Футбол 5 часов</i> | | | | |
| 77 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения | 1 | | |
| 78-79 | Технико-тактические командные действия при пробитии штрафных ударов | 2 | | |
| 80-81 | Игра в футбол по правилам. | 2 | | |
| тема <i>Лёгкая атлетика 24 час</i> | | | | |
| 82 | Бег по пересечённой местности | 1 | | |
| 83-84 | Бег 20 минут. Развитие выносливости. | 2 | | |
| 85 | Кросс 1500 – дев.мал. | 1 | | |
| 86-87 | Прыжки в высоту на результат | 2 | | |

| | | | | |
|------------------------|---|---|--|--|
| 88 | Низкий старт 30 метров | 1 | | |
| 89-90 | Бег 30 метров на результат | 2 | | |
| 91 | Низкий старт 60 метров | 1 | | |
| 92 | Бег 60 метров на результат | 1 | | |
| 93 | Бег 60 метров на результат | 1 | | |
| 94 | бег по времени 800 метров | 1 | | |
| 95-96 | Метание малого мяча с места | 2 | | |
| 97-98 | Метание малого мяча с 5-6 шагов разбега | 2 | | |
| 99 | Метание гранаты на результат | 1 | | |
| 100 | Прыжок в длину с места | 1 | | |
| 101 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | |
| 102 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | |
| 103 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 | | |
| 104 | Бег без учета времени 2000км. | 1 | | |
| 105 | Бег по пересеченной местности | 1 | | |
| Итого 105 часов | | | | |