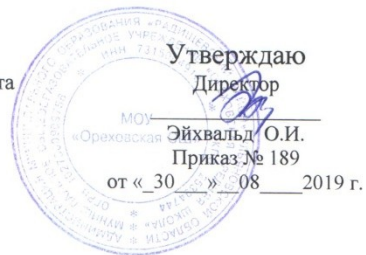


Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ореховская средняя школа»

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
естественного цикла
Протокол №1
от « 29 » 08 2019 г.
Руководитель МО 
Тюхматьева С.Г.

Принято
Решением Педагогического совета
Протокол №1
от « 30 » 08 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
На 2019-2020 учебный год

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 6

Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель: Терещенков Сергей Александрович

Срок реализации программы: 2019-2020 учебный год

Количество часов по учебному плану: 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Рабочую программу составил



Терещенков С.А.

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2. Содержание учебного курса.

6 КЛАСС

102 часа (3 ч. в неделю)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики (24 часа).

Строевые упражнения.

Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).

Комплекс ОРУ.

Без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).

Прыжки.

С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку за 20 сек., опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок со взмахом рук).

Упражнения в равновесии.

Ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор, стоя на коленях повороты на гимнастической скамейки.

Акробатические упражнения.

Кувырок назад, кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост из положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.

Висы.

Вис на согнутых руках, подтягивание.

Легкая атлетика (27 часов).

Бег 15м, 30м, 60м, 1000м; челночный бег 4\9; эстафетный бег; прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места; многоскоки; метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность; метание в вертикальную и горизонтальную цель; метание малого мяча на дальность; сгибания рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа за 30сек., за 1 мин.

Лыжная подготовка (18 часов).

Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте. Коньковый ход без палок. Встречная эстафета без палок. Круговая эстафета в 200м. Спуск со склона в основной стойке. Торможение «Плугом». Подъем «Ёлочкой». Лыжные гонки на 1 км.

Спортивные игры (31 час)

Волейбол (12 часов)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

Баскетбол (11 часов)

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол (8 часов).

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Сдача норм ГТО (2 часа)

3.Тематическое планирование по физической культуре в 6 классе.
Всего 102часа (3 часа в неделю).

№п/п	Тема урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика	14
1	ПТБ на уроках лёгкой атлетике. Техника низкого старта.Бег на короткие дистанции.Подвижные игры.	1
2	Прыжки с места.Беговые упражнения.Бег на результат 60м.	1
3	Техника спортивной ходьбы.Прыжковые упражнения.	1
4	Техника спортивной ходьбы.	1
5	Техника низкого старта.	1
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	1
7	Прыжок с 7-9 шагов разбега.С короткого разбега.	1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.Со среднего разбега.	1
9	Метание мяча вдаль с места.	1
10	Метание мяча вдаль с места.	1
11	Бег с ускорением.Техника низкого старта.	1
12	Бег на средние дистанции.Бег 2км без учета времени.	1
13	Эстафетный бег (4 по 60 метров)	1
14	Кроссовый бег по пересечённой местности.	1
	Баскетбол	11
15	ПТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения. Ведения. Передача.	1
16	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1
17-19	Остановка в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	3
20-21	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.	2
22-23	Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли.	2
24-25	Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли.	2
	Гимнастика	24
26-27	Инструктаж по Т.Б.Висы. Освоение строевых упражнений.	2
28-29	Висы. Строевые упражнения	2
30-31	ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	2
32	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	1
33-35	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	3

36-38	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	3
39	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
40-41	Два кувырка слитно. Мост из положения, стоя с помощью (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	2
42-43	Два кувырка слитно. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения, стоя с помощью (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	2
44-46	Два кувырка слитно, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), стойка на лопатках(девочки). Мост из положения, стоя с помощью (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	3
47-49	Два кувырка слитно, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), стойка на лопатках (девочки). Мост из положения, стоя с помощью (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	3
	Лыжная подготовка	18
50	ПТБ на уроках лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1
51	Одновременный двухшажный ход	1
52	Одновременный двухшажный ход	1
53	Попеременный двухшажный. Одновременныйдвухшажный ходы	1
54	Применение изученных приемов при передвижении на дистанции 1 км	1
55	Подъем «полуелочкой», спуск в средней стойке, торможение «плугом», поворот переступанием	1
56	Подъемполуелочкой,спуск в средней стойке, торможение плугом	1
57	Подъем «полуелочкой», спуск в средней стойке, торможение «плугом»	1
58	Подъем «полуелочкой» спуск в средней стойке,торможение «плугом»	1
59	Подъёмы и спуски со склонов. Торможения.	1
60	Применение изученных приемов при передвижении на дистанции 2 км	1
61	Техника спусков и подъемов,торможений	1
62	Одновременный двухшажный ход	1
63	Попеременный двухшажный ход	1
64	Тренировочное прохождение дистанции 1 км. Зимние игры.	1
65	Соревнование лыжников класса	1
66	Прохождение дистанции 2 км. Применяя изученные способы передвижений	1
67	Применение изученных способов Передвижения на дистанции 3 км	1
	Волейбол	12

68	Сведения об игре волейбол. Терминология, профилактика Травматизма. ПТБ.	1
69	Стойка игрока, передвижения в различных направлениях.	1
70	Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте	1
71	Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1
72	Прием и передача мяча двумя руками сверху в движении	1
73	Нижняя прямая подача.	1
74	Нижняя боковая подача	1
75	Нижняя боковая подача боковая подача	1
76	Прием и передача мяча снизу Двумя руками.	1
77	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1
78	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1
79	Совершенствование ранее изученных приемов игры.	1
	Лёгкая атлетика	13
80-82	Специальные беговые упражнения С продвижением вперед.	3
83-84	Техника бега с низкого старта. Прыжковые упражнения.	2
85-86	Техника прыжка в длину с разбега Способом «согнув ноги».	2
87	Техника прыжка в длину с разбега	1
88	Техника прыжка в длину с разбега	1
89	Техника метания мяча в длину. С трех шагов разбега	1
90	Техника метания мяча в длину	1
91	Техника метания мяча в длину	1
92	Кроссовый бег по пересеченной местности 1,5 – 2 км	1
	Футбол	8
93	Стойка и перемещения игрока	1
94	Стойки и перемещения, комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
95	Удары по неподвижному мячу	1
96	Удары по неподвижному движущемуся мячу.	1
97	Удары по мячу различными способами.	1
98	Ведение мяча по прямой с изменением направления.	1
99	Удары по воротам на точность. Игра вратаря	1
100	Удары по воротам, игра вратаря. Ведение мяча с изменением направления.	1
101- 102	Сдача норм ГТО	2

