

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Родниковская средняя общеобразовательная школа №6

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО <u>Лешёва Т.Ф.</u> Протокол № <u>1</u> от <u>30.08</u> 2018г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель по УВР <u>Земляная Л.В.</u> от <u>30.08</u> 2018г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ Родниковская СОШ №: <u>Т.В. Коробейникова</u> Приказ № <u>01-13-А/6а</u> от <u>30.08</u> 2018г.</p>
---	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

6 класс

Разработал:

Похабов Михаил Владимирович,  
учитель физической культуры и ОБЖ,  
высшей квалификационной категории

2018-2019 учебный год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять показатели физического развития (рост, вес), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
  - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

## Содержание учебного предмета

### Легкая атлетика и кроссовая подготовка – 31 час

Основы умения бега на короткие и на длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание в цель и на дальность. Равномерный бег до 12 минут. Общеразвивающие упражнения. Специально беговые упражнения. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

### Спортивные игры, баскетбол – 18 часов

Стойки и передвижения; ведения мяча на месте, в движении, с изменением скорости; остановки прыжком; повороты; ловля и передача мяча в на месте, в движении; броски двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча, от головы; игра по упрощённым правилам. Терминология баскетбола, решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

### Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов

Строевые упражнения; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, скакалка, обруч, мяч). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Опорные прыжки. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.

### Лыжная подготовка – 18 часов

Основные требования к одежде и обуви во время занятий; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; техника безопасности при занятиях лыжами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение плугом, повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.

### Спортивные игры, волейбол – 20 часов

Стойка игрока. Перемещение в стойке, передвижение. Прием и передача мяча. Поддачи в волейболе. Комбинации из разученных элементов. Тактика игры. Овладение игрой. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей

## Футбол – 6 часов

Передвижения, остановки, повороты, стойки игроков. Удары по мячу и остановка мяча. Ведение мяча, удары по воротам. Техника перемещений и защиты. Тактика игры.

## Календарно-тематическое планирование 6 классов

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов.	Сроки проведения	
			Дата	факт
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>		
1	Т.Б. на уроке. Низкий старт.	1		
2	Бег 30 метров.	1		
3	Совершенствование высокого старта.	1		
4	. Бег 60 метров.	1		
5	Прыжок в длину с разбега (9-13 шагов).	1		
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		
7	Учетный урок по прыжку.	1		
8	Изучить бросок набивного мяча.	1		
9	Бросок набивного мяча на результат.	1		
10	Бег 1000 метров.	1		
11	Челночный бег 3 X 10.	1		
12	Прыжки на скакалке .	1		
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>3</b>		
13	Кросс до 15-ти минут.	1		
14	Бег по пересечённой местности.	1		
15	Эстафеты.	1		
	<b>Баскетбол</b>	<b>9</b>		
16	Стойки и перемещения баскетболиста .	1		
17	Ловля двумя руками от груди на месте и в парах.	1		
18	Остановка прыжком.	1		
19	Повороты без мяча и с мячом.	1		
20	Ловля мяча двумя от груди, на месте, в парах с шагом.	1		
21	Развитие координационных качеств.	1		

22	Бросок двумя руками от головы с места.	1	3/0	
23	Вырывание и выбивание в баскетболе.	1	4/0	
24	Тактические действия в баскетболе.	1	5/0	
	<b>Футбол</b>	3		
25	Стойки игрока.	1	6/0	
26	Удары по мячу.	1	7/0	
27	Остановка мяча.	1	8/0	
	<b>ГИМНАСТИКА</b>	12		
28	Т.Б. на уроке гимнастике. Вводный урок .	1	13/0	
29	Строевой шаг, смыкание и размыкание	1	14/0	
30	Подтягивание в висе.	1	15/0	
31	Висы согнувшись и прогнувшись .	1	16/0	
32	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	17/0	
33	Прыжок через козла ноги врозь.	1	18/0	
34	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1	19/0	
35	Кувырок вперед назад, стойка на лопатках.	1	20/0	
36	Прыжок через козла согнув ноги.	1	21/0	
37	Акробатические комбинации из изученных элементов	1	4/0	
38	Гимнастическая эстафета	1	5/0	
39	Развитие гибкости на уроке гимнастики	1	7/0	
	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	9		
40	Остановка двумя шагами	1	11/0	
41	Передача мяча в тройках в баскетболе.	1	12/0	
42	Терминология баскетбола.	1	13/0	
43	Передача после ведения.	1	14/0	
44	Ведение, остановка ,бросок.	1	15/0	
45	Броски в кольцо	1	16/0	
46	Штрафной бросок	1	17/0	
47	Игра по упрощенным правилам	1	18/0	
48	Игра в мини-баскетбол	1	19/0	
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	18		
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Форма одежды	1	9/01	
50	Попеременный двухшажный ход.	1	11/01	

51	Попеременный двухшажный ход (закрепление)	1	15	
52	Совершенствование хода на лыжне.	1	16	
53	Прохождение дистанции 1 км. на результат	1	18	
54	Имитация одновременного одношажного хода.	1	20	
55	Одновременный одношажный ход (закрепление)	1	23	
56	Совершенствование хода по лыжне.	1	25	
57	Одновременный бесшажный , одношажный ход.	1	27	
58	Прохождение дистанции 2 км.	1	30	
59	Повороты переступанием.	1'	32	
60	Повороты после спуска.	1	33	
61	Прохождение дистанции 2 км.	1	35	
62	Подъём в гору ёлочкой ,спуск с горы.	1	37	
63	Подъём в гору лесенкой, спуск с горы.	1	38	
64	Совершенствование спусков и подъёмов.	1	40	
65	Торможение «плугом» и «полу плугом»	1	42	
66	Подъёмы и спуски с горы.	1	45	
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	20		
67	Стойки и перемещение игрока	1	10	
68	Передача двумя руками сверху	1	12	
69	Передача двумя руками сверху	1	13	
70	Передача двумя руками с верху	1	14	
71	Приём мяча двумя руками снизу после набрасывания.	1	1.03	
72	Игра в мини-волейбол.	1	15	
73	Эстафета.	1	16	
74	Приём мяча снизу после верхней передачи.	1	17	
75	Приём мяча снизу, двумя руками над собой и на сетку.	1	18	
76	Нижняя прямая подача. С 3-х 6-ти метров	1	19	
77	Прием мяча снизу после подачи.	1	20	
78	Игра в мини-волейбол .	1	21	
79	Игра в мини-волейбол.	1	22	
80	Серия передач над собой.	1		
81	Передача сверху, снизу, над собой	1		



82	Передача сверху, снизу в целом.	1		
83	Боковая подача через сетку.	1		
84	Нижняя боковая подача с 5-ти, 6-ти метров.	1		
85	Игра в мини-волейбол	1		
86	Прием мяча снизу после коротких и длинных передач сверху.	1		
	<b>Лёгкая атлетика</b>	12		
87	Высокий старт до 10-15 м,	1		
88	Бег 30 метров.	1		
89	Бег 60 метров.	1		
90	Метание малого мяча на дальность.	1		
91	Метание малого мяча на дальность.	1		
92	Бег 1000 метров.	1		
93	Прыжок в длину с места	1		
94	Бросок набивного мяча.	1		
95	Челночный бег 3х10	1		
96	Высокий старт до 10-15 м,	1		
97	Прыжки на скакалке.	1		
98	Эстафетный бег	1		
	<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	4		
99	Бег в чередовании с ходьбой.	1		
100	Полоса препятствий	1		
101	Шести минутный бег.	1		
102	Бег на средние дистанции	1		
	<b>ФУТБОЛ</b>	3		
103	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1		
104	Ловля и отбивание мяча вратарем.	1		
105	Двусторонняя игра	1		