

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» пст. Белоборск

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

уровень обучения (класс): основное общее (6 класс)

Составитель: Павлова Т. Ю.,
Учитель физической культуры

пст. Белоборск

Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 класса разработана на основе примерной программы ФКГОС ООО (утверждена приказом Минобразования России от 09.03.04 № 1312), примерной комплексной программы по физической культуре: (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Составитель: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2012г) и учебного плана МОУ ООШ пст. Белоборск.

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих **целей**:

- на развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.
- на воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно –оздоровительной деятельности.
- на овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.
- на освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.
- на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 6 класса **направлены**:

- на укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; ---
- на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- на формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- на развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;
- на обучение способам контроля за физической нагрузкой, показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физической развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Рабочая программа составлена с учетом национально-регионального компонента. Материалы регионального компонента включены в уроки соответствующих разделов учебной программы по предмету.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 105ч): всего 35 учебных недель.

Естественные основы:

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы:

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказания посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Культурно-исторические основы:

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания:

Воздушные ванны (тепловые, прохладные, холодные, очень холодные).

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Упражнения культурно-этнической направленности: упражнения с элементами техники Коми национальных видов спорта «Прыжки через нарты», «Сбор ягод», «Переползание охотника».

Футбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения лыжной подготовки. Техника безопасности при проведении занятий, игр, эстафет.

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Количество часов
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи	1 ч.
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	1 ч.
3	Бег 30 метров (2 – 3 повторения), ОРУ на развитие скорости. Региональный компонент. «Переползание охотника».	1 ч.
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	1 ч.
5	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	1 ч.
6	Бег 60 метров (2 – 3 повторения), ОРУ на развитие скорости	1 ч.
7	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	1 ч.
8	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м), ОРУ на развитие силы	1 ч.
9	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд, ОРУ на развитие выносливости	1 ч.
10	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ОРУ на развитие силы. Региональный компонент. «Сбор ягод».	1 ч.
11	Бег 1000 метров с фиксированием результата, ОРУ на развитие скорости	1 ч.
Легкая атлетика 8 часов		
12	Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров. Региональный компонент. «Тройной заячий прыжок». Правила ТБ.	1 ч.
13	Возрастные особенности организма (беседа 10 мин.). Бег 60 метров на результат	1 ч.
14-15	Обучение прыжкам в длину «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега	2 ч.
16-17	Обучение метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега.	2 ч.
18-19	Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров (д), 2000 метров (м)	2 ч.
Футбол 14 часов		
20-21	Изучение стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону. Правила ТБ	2 ч.
22-23	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	2 ч.
24-25	Изучение ведения мяча, отбор мяча	2 ч.
26-27	Закрепление комбинаций из основных элементов игры в футбол	2 ч.
28-29	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой»	2 ч.

	линии, обманные движения	
30-31	От чего зависит гибкость человека (беседа 10 мин.). Двухсторонняя игра в футбол	2 ч.
32-33	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2 ч.
Баскетбол 16 часов		
34-35	Обучение технике передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Правила ТБ	2 ч.
36-37	Освоение ловли и передачи мяча	2 ч.
38-39	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	2 ч.
40-41	Обучение ведению мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	2 ч.
42-43	Обучение бросков мяча двумя руками с места	2 ч.
44-45	Обучение бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении	2 ч.
46	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Региональный компонент. «Сбор ягод».	1 ч.
47-48	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	2 ч.
49	Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (лыжная подготовка), оказание первой помощи. Теория: «Личная гигиена физкультурника».	1 ч.
Лыжная подготовка 30 часов.		
50	История возникновения волейбола (беседа- 10мин.). Повторение пройденного в 5 классе.	1 ч.
51-53	Закрепление одновременного двушажного хода.	3 ч.
54-56	Закрепление одновременного одношажного хода.	3 ч.
57-60	Обучение одноименному полуконьковому ходу	4 ч.
61-64	Обучение одновременному двушажному коньковому ходу	4 ч.
65-68	Обучение подъему «елочкой»	4 ч.
69-72	Обучение торможению и повороту упором	4 ч.
73-75	Прохождение дистанции 3 км.	3 ч.
76-79	Игры: «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Кто быстрее?», «Спуск с горы». Региональный компонент. «Тройной заячий прыжок».	4 ч.
Волейбол 17 часов		
80	Обучение элементам техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Правила ТБ.	1 ч.
81	Обучение комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	1 ч.
82	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Региональный компонент. «Переползание охотника».	1 ч.
83	Обучение технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1 ч.
84	Обучение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром	1 ч.
85	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	1 ч.

86	Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом. Региональный компонент. «Сбор ягод».	1 ч.
87	Обучение тактике позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)	1 ч.
88-89	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	2 ч.
90-91	Двухсторонняя игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	2 ч.
92-94	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	3 ч.
95-96	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	2 ч.
Легкая атлетика 9 часов.		
97	Обучение прыжкам на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута).	1 ч.
98	Основы развития Олимпийского движения (беседа-10 мин.). Кроссовый бег без учета времени	1 ч.
99	Закрепление бега на 500 метров (м), (д). Региональный компонент. «Переползание охотника».	1 ч.
100	Бег 60 метров с учетом времени	1 ч.
101	Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Региональный компонент. «Тройной заячий прыжок».	1 ч.
102	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги», по прыжкам в длину с места	1 ч.
103	Учетный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лежа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 ч.
104	Учетный урок по бегу на 1000 метров.	1 ч.
105	Подведение итогов учебного года.	1 ч.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2012.

Коваленко В.И. Поурочные разработки по физической культуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2013. -400с. – (В помощь школьному учителю).

Стандарты второго поколения 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2012.

Учебники:

Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алешина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов. Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, лыжи (с креплениями и

палками). Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мяч футбольный, мяч волейбольный, мяч баскетбольный).

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельно разминку, подготовку организма к двигательным действиям;
- подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в

горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность.