

Тел.: 8(496)617- 99-97, 8(496)617- 99-98
E-mail: shkolakar@mail.ru

140451, Московская область, Коломенский район,
поселок Лесной, улица Школьная, дом 1.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

базовый уровень

6 класс

Составитель: учитель физической культуры
Бычков Михаил Михайлович
без квалификационной категории

**Коломенский муниципальный район
2017-2018 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физической культура» в 6 классе разработана на основе следующих нормативных документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (ред. от 31.12.2015 г.) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования».- Физическая культура.

- На основе авторской программы «Физическая культура» / [сост. М.Я. Виленского, В.И. Ляха]. – М.: Просвещение, 2016.

- Основная образовательная программа основного общего образования МОУ Карасёвской средней общеобразовательной школы на 2014 г. – 2019 г., утвержденная приказом директора школы от 29.08.2014 г. № 230 (изменения и дополнения, утвержденные приказом директора школы от 29.08.2017 г. № 271).

- Учебный план 5,6,7 классов МОУ Карасёвской средней общеобразовательной школы на 2017-2018 учебный год, утвержденный приказом директора школы от 29.08.2017г. № 263.

- Положение о рабочей программе, утвержденное приказом директора школы от 30.08.2016 г. № 275.

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника Виленского Н.Я. В.И. Ляха.

Программа рассчитана на 70 часов, по 2 часа в неделю.

В связи с приказом министерства образования и науки РФ от 17. 12. 2010 г. № 18 97 (редакция от 31.12.2015 г.) на 2016-2017 учебный год количество часов физической культуры составляет 2 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения программы учебного предмета.

Личностные результаты.

У обучающегося будет сформировано:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Обучающийся получит возможность формирования:

- проявлений дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказаний бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

Метапредметные результаты.

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступков), их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлений;

- 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранность инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;

- видеть красоты движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоты телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями

режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роли и значения в жизнедеятельности человека, связывать с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;

- оказывать помощь и моральную поддержку

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов 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 ;

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культуры с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузки по показателю час- игры пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подавать строевые команды;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности обучающихся 6 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого га	5.4	5.5 - 6.2	6.3	6.2	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из жения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперед (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из жения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

Критерии и нормы оценки знаний

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой отметки

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 6 классе отметка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Обучающиеся, отнесённые к подготовительной медицинской группе, оцениваются исходя из индивидуальных особенностей здоровья и на основании медицинского заключения.

Содержание курса

Гимнастика с элементами акробатики
Легкая атлетика
Спортивные игры
Лыжная подготовка
Годовая промежуточная аттестация

1. Легкая атлетика (23 часа)

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Бег 1500м

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега

Овладение техникой метания. Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу

Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия

Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.

Самостоятельные занятия . Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

2. Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)

Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте

Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

Освоение ОРУ с предметами. ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа

Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью.

Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей. Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.

Развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре . Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.

Овладение организаторскими способностями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

3. Футбол (8 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение техники ведения мяча. Удар внутренней стороной стопы неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов, по мячу, катящемуся на встречу. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной до 7-8м) и вертикальную (полоса шириной 2м, длиной до 7-8м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру.

4. Баскетбол (7 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости

Овладение техникой бросков. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Максимальное расстояние до корзины 3,60м

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча

Закрепление техники владения мячом. Комбинация из освоенных элементов

Закрепление техники перемещений, владения мячом. Комбинация из освоенных элементов

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.

Овладение и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Вырывание и выбивание мяча; бросок двумя руками от груди; ведение мяча с изменением направления; ловля и передача мяча.

5. Волейбол (8 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).

Освоение техники приема и передач мяча . Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков

Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.)

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры

Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.

6. Лыжная подготовка (14 часов)

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.

Знания об истории лыжного спорта. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях.

7. Подвижные игры (Лепта) (1 час).

Освоение правил игры. Техники выбивания, ловли и передач мяча.

Освоение тактических действий игроков в различных секторах площадки

8. Годовая промежуточная аттестация (1 час).

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урок а	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1. Лёгкая атлетика			
1	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ 022-14. Спринтерский бег.	04.09	
2	Тестирование бега на 60 метров.	08.09	
3	Кроссовый бег.	11.09	
4	Бег 800 м без учета времени.	15.09	
5	Эстафетный бег. Метание мяча с одного шага.	18.09	
6	Метание т. мяча в вертикальную цель.	22.09	
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	25.09	
8	Прыжок в длину с разбега – тестирование.	29.09	
9	Метание т. мяча на дальность отскока от пола.	02.10	
10	Метание т. мяча с 4 – 5 шагов разбега.	06.10	
11	Метание т. мяча с 4 – 5 шагов разбега – тестирование.	09.10	
2. Спортивные игры			
12	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ 025-14. Волейбол. Обучение технике перемещений.	13.10	
13	Обучение технике верхней передачи над собой.	16.10	
14	Обучение технике нижней передачи мяча из игровой стойки.	20.10	
15	Ознакомление с техникой нападающего удара.	23.10	
16	Бросок одной рукой от головы после двух шагов.	27.10	
17	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	10.11	
18	Обучение технике приемов и передач мяча.	13.11	
19	Баскетбол. Обучение стойке игрока, перемещениям в стойке.	17.11	
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	20.11	
21	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение мяча.	24.11	
22	Бросок одной рукой от головы после двух шагов.	27.11	
23	Взаимодействия игроков в защите и нападении.	01.12	
3. Гимнастика			
24	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ 023-14. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	04.12	
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	08.12	
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	11.12	
27	Акробатика. Кувырки вперед, назад.	15.12	
28	Развитие гибкости.	18.12	
29	Ознакомление с переворотом боком.	22.12	
30	Опорный прыжок.	25.12	
31	Акробатика. Мост из положения стоя.	29.12	
4. Лыжная подготовка			
32	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ 028-14. Правила подготовки к урокам по лыжам.	12.01	
33	Попеременный двухшажный ход без палок.	15.01	
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	19.01	
35	Развитие силовых способностей.	22.01	
36	Дистанция 1,5 км.	26.01	

37	Спуск с гор в высокой стойке подъем «ёлочкой»	29.01	
38	Прохождение дистанции 2 км. Игры на лыжах.	29.01	
39	Торможение и поворот упором при спуске с гор.	02.02	
40	Прохождение дистанции 3 км.	05.02	
41	Одновременный двухшажный ход.	09.02	
42	Виды лыжного спорта. Оказание помощи при обморожениях.	12.02	
43	Прохождение дистанции 3 км.	16.02	
44	Катание с гор в низкой стойке.	19.02	
45	Прохождение контрольной дистанции 1,5 км.	26.02	
5. Спортивные игры			
46	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ 025-14. Основные правила игры в футбол.	02.03	
47	Ведение мяча по прямой.	05.03	
48	Передачи мяча в парах, тройках на месте.	12.03	
49	Игра «собачки».	16.03	
50	Учебная игра.	19.03	
51	Эстафеты с элементами футбольной техники.	23.03	
52	Волейбол. Основные правила игры в волейбол.	06.04	
53	Расстановка игроков. Правила перехода.	09.04	
54	Взаимодействие игроков линии нападения.	13.04	
55	Баскетбол. Повторение техники перемещений и стоек.	16.04	
56	Подбор мяча после отскока от щита.	20.04	
6. Лёгкая атлетика			
57	Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте ИОТ 022-14. Эстафеты.	23.04	
58	Бег 60 м.	23.04	
59	Бег 60 м. – тестирование.	23.04	
60	Годовая промежуточная аттестация.	27.04	
61	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	04.05	
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	04.05	
63	Прыжок в высоту на результат.	07.05	
64	Метание мяча 150 г. на дальность с места.	11.05	
65	Метание мяча 150 г. со скрестного шага	11.05	
66	Метание мяча 150 г. На дальность – тестирование.	14.05	
67	Круговая эстафета.	18.05	
68	Равномерный бег до 15 мин.	21.05	
69	Бег 1200 метров.	25.05	
70	Обучение правилам игры «Русская лапта».	26.05	

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Рабочая программа по физической культуре 5 -9 классы В.И. Лях.
2. Учебник Физическая культура под редакцией М.Я Виленского. 5-7 класс.
3. Методические рекомендации 5-7 класс. М.Я.Виленский , В.Т. Чичикин.
4. В.И.Лях.Физическая культура. Тестовый контроль.
5. Инвентарь для уроков физической культуры.

«РАССМОТРЕНО»

Протокол заседания ШМО

учителей творческо-развивающего цикла

от 29.08.2017 № 1.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебной работе

МОУ Карасёвской средней

общеобразовательной школы

 /Пешетова С.П./

« 28 » августа 20 17 года