Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично - Лугский Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

**« УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ Кринично-Лугской СОШ

Приказ от 31.08.2017год\_ № \_118\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 6 класс

основного общего образования

Количество часов – 70

Учитель Ласавская Татьяна Викторовна

Программа разработана на основе авторской программы физического воспитания, 1 − 11 классы, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 6 класс**

**I. Основы знаний**

**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 её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её 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.

**II.  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**1.   Общая физическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики***

***Акробатика :***

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полу-шпагат; Наклон вперед из положения сидя, длинный кувырок с разбега, выполнение слитно 2-3 кувырка, мост.

***Строевые упражнения:***

Перестроение   из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте (на каждом уроке).

***Комплекс УГГ:*** с предметами и без предметов ( на каждом уроке)

***Висы:*** Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках.

***Упражнение в равновесии*:** Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

***Легкая атлетика***

 Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики

**2. Спортивные игры**

**Фу*тбол***

Удар по неподвижном мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стоны и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге.

***Баскетбол***

Ведение мяча в различных стойках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча различными способами, Работа в тройках. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками. Тактика нападения.

***Волейбол***

Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Нападающий удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра.

***Планируемые результаты освоения физической культуры в 6 классе:***

**Личностные:**

-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;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;  
-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию  на основе мотивации к обучению и познанию;

-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;

 - 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.

**Метапредметные :**

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений;

- 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:**

Ученик научится:

• выделять исторические этапы развития, характеризовать основные направления и формы организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек;

• определять понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Ученик получит научиться:*

• *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

• *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

• *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

***Учебные нормативы***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 5,0 | 6,0 | 6,5 | 5,2 | 6,2 | 7,2 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,18 | 4,22 | 4,28 | 5,0 | 5,10 | 5,20 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 35 | 30 | 25 | 23 | 20 | 15 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 175 | 173 | 165 | 165 | 160 | 155 |
| 6 | Вис (сек) | 26 | 24 | 21 | 23 | 21 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 23 | 21 | 18 | 13 | 11 | 9 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 18 | 17 | 15 | 17 | 15 | 13 |
| 9 | Подтягивание (раз) | 7 | 5 | 4 | 17 | 14 | 9 |
| 10 | Челночный бег 4х9  (сек) | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,0 | 11,6 | 12,0 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  (раз) | 105 | 95 | 80 | 125 | 115 | 100 |
| 12 | Бег 100 м.  (сек) | 14,8 | 6,4 | 17,1 | 15,5 | 16,6 | 18,4 |
| 13 | Наклон  (см) | +8 | +6 | +4 | +12 | +11 | +9 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 110 | 95 | 85 | 100 | 85 | 75 |
| 17 | Поднимание туловища      1мин  (раз) | 40 | 36 | 30 | 30 | 28 | 20 |
| 18 | Метание набивного мяча   1кг. (см) | 430 | 350 | 305 | 425 | 355 | 315 |

**Тематическое планирование 6класс**

**I четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов | |
| **Легкая атлетика - 15часов «Президентские нормативы» -2 часа** | | | | |
| 1 | 04.09 | Легкая атлетика. Спринтерский бег. Первичный инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. | | 1 |
| 2 | 07.09 | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | | 1 |
| 3 | 11.09 | Высокий старт. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. | | 1 |
| 4 | 14.09 | Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору  2 -3 х 20 – 30 метров. | | 1 |
| 5 | 18.09 | Эстафетный бег. Эстафеты. Финальное усилие. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.  **Бег 60м на результат.** | | 1 |
| 6 | 21.09 | Развитие скоростной выносливости. Выполнение в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). | | 1 |
| 7 | 25.09 | Метание мяча на дальность. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | | 1 |
| 8 | 28.09 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.  **Челночный бег – на результат** | | 1 |
| 9 | 02.10 | Прыжковые упражнения, (с ноги на ногу, толкаясь вверх; через набивные мячи, то же, но на скамью высотой 20 -40 см). **Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность**. | | 1 |
| 10 | 05.10 | Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. **Гладкий бег по площадке 6 минут – на результат.** | | 1 |
| 11 | 09.10 | Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. **Прыжки в длину с места – на результат.** | | 1 |
| 12 | 12.10 | Длительный бег. Темповой бег ( синхрометрирование по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Преодоление препятствий. | | 1 |
| 13 | 16.10 | Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. **Бег 1000 метров – на результат** | | 1 |
| 14 | 19.10 | **Принятие « Президентских нормативов »:**  Прыжок в длину с места  Наклон вперёд сидя на полу  Бег 60 метров | | 1 |
| 15 | 23.10 | **Принятие « Президентских нормативов »:**  Кросс 1000 метров  Подтягивание (М), отжимание (Д)  Пресс | | 1 |
| 16 | 26.10 | Кроссовая подготовка. Гладкий бег. Бег 1500м – без учета времени. История Отечественного спорта. Бег с низкого старта в гору. | | 1 |
| 17 | 30.10 | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Прыжок через препятствие с 5 -7 беговых шагов. | | 1 |
| 18 | 02.11 | Спортивные игры.  Футбол. Ведение и остановка мяча. | | 1 |

**II четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Гимнастика 14 часов** | | | |
| 19 | 13.11 | Акробатические упражнения. Повторный инструктаж по ТБ. Инструктаж по гимнастике. Развитие гибкости. | 1 |
| 20 | 16.11 | Акробатические упражнения.  Развитие гибкости | 1 |
| 21 | 20.11 | Развитие силовых способностей. Развитие гибкости.  Работа с набивными мячами. | 1 |
| 22 | 23.11 | Работа с набивными мячами. Упражнения в висе и упорах. | 1 |
| 23 | 27.11 | Упражнения в висе и упорах. **Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.** | 1 |
| 24 | 30.11 | Прыжки на скакалке.  Упражнения на гибкость. | 1 |
| 25 | 04.12 | Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча. Работа пресса. | 1 |
| 26 | 07.12 | Развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость. Прыжки на скакалке. | 1 |
| 27 | 11.12 | Упражнения в равновесиях. Лазанье по канату. Страховка и самостраховка на уроках физкультуры. | 1 |
| 28 | 14.12 | Лазанье по канату. Акробатика. Стойка на голове и лопатках. | 1 |
| 29 | 18.12 | Упражнения в равновесиях. Лазанье по канату. **Страховка и самостраховка на уроках физкультуры.** | 1 |
| 30 | 21.12 | Опорный прыжок. Техника выполнения прыжка. Деление прыжка на фазы и этапы подготовки. Страховка во время прыжка. | 1 |
| 31 | 25.12 | Опорный прыжок. Деление прыжка на фазы и этапы подготовки. | 1 |
| 32 | 28.12 | Лазанье по канату. Акробатика. Стойка на голове и лопатках. | 1 |

**III четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Баскетбол - 10 часов Футбол- 3 часа Волейбол -6 часов** | | | |
| 33 | 11.01 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в баскетбол. | 1 |
| 34 | 15.01 | Ловля и передача мяча. Работа в тройках.  Ведение мяча. | 1 |
| 35 | 18.01 | Ловля и передача мяча. Работа в тройках, в квадрате, в круге. **Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз –девочки на результат.** | 1 |
| 36 | 22.01 | Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. | 1 |
| 37 | 25.01 | Ведение мяча:  в низкой, средней и высокой стойке; | 1 |
| 38 | 29.01 | Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. | 1 |
| 39 | 01.02 | Бросок мяча. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра. | 1 |
| 40 | 05.02 | Бросок мяча.  Ловля и передача мяча. | 1 |
| 41 | 08.02 | Тактика свободного нападения.Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | 1 |
| 42 | 12.02 | Позиционное нападение. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра. | 1 |
| 43 | 15.02 | Взаимодействие двух игроков. Игровые задания. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. | 1 |
| 44 | 19.02 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | 1 |
| 45 | 22.02 | Прием и передача мяча. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками, расположения кистей и пальцев рук на мяче |  |
| 46 | 26.02 | Нижняя подача мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. | 1 |
| 47 | 01.03 | Нападающий удар (н/у.). Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 48 | 05.03 | Развитие координационных способностей.  Тактика игры. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | 1 |
| 49 | 12.03 | Нижняя подача мяча. Броски набивного мяча через голову в парах. Прием и передача. | 1 |
| 50 | 15.03 | Прием и остановка мяча. Передача по диагонали. Обводка соперника. | 1 |
| 51 | 19.03 | Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. | 1 |
| 52 | 22.03 | Учебная игра. ТБ при игре с мячом. | 1 |

**IV четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Лёгкая атлетика – 15 часов** | | | |
| 53 | 02.04 | Длительный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий | 1 |
| 54 | 05.04 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий | 1 |
| 55 | 09.04 | Развитие выносливости**. Промежуточный контроль на дистанции 1200м - мальчики, 800м – девочки** | 1 |
| 56 | 12.04 | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 минут. | 1 |
| 57 | 16.04 | Развитие силовой выносливости. Бег 1500м без учета времени. Основы знаний. **Бег 1000м на результат** | 1 |
| 58 | 19.04 | **Бег 1000м на результат**.  Спортивные игры. | 1 |
| 59 | 23.04 | Спринтерский бег. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Бег 30-60м. | 1 |
| 60 | 26.04 | Спринтерский бег. Бег 30-60м.  Эстафеты. | 1 |
| 61 | 30.05 | Финальное усилие . Эстафеты.  Развитие прыгучести. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 62 | 03.05 | **Бег 60м на результат.**  Развитие прыгучести. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 63 | 07.05 | Метание мяча на дальность. Челночный бег.  Работа с набивными мячами. | 1 |
| 64 | 10.05 | Развитие скоростно-силовых возможностей. Метание мяча в коридоре 5—6 метров. | 1 |
| 65 | 14.05 | Развитие силовых способностей и прыгучести. **Челночный бег.** | 1 |
| 66 | 17.05 | **Прыжок в длину с места на результат. Метание с 4-5 шагов разбега на дальность.** | 1 |
| 67 | 21.05 | Старты из различных положений.  Бег в чередовании с ходьбой. | 1 |
| 68 | 24.05 | Принятие нормативов  **«Президентские состязания»**  Наклон вперёд из положения стоя.  Прыжок в длину с места  Бег 60 м | 1 |
| 69 | 28.05 | Принятие нормативов  **«Президентские состязания»**  Пресс  Кросс 1000м  Подтягивание в висе | 1 |
| 70 | 31.05 | Обобщающий урок по теме «Лёгкая атлетика» | 1 |

" Рассмотрено" "Согласовано" Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В.

МБОУ Кринично-Лугской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 год

От 31августа 2017 год №\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тихонова О.В.