



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ЦО № 18

Никитина Е.А.
« 28 » августа 2017 г.

Рекомендовано к реализации
педагогическим советом

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2017 г.

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2017 г.

Рабочая программа

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(название предмета)

для учащихся 5-8 классов II ступени обучения

Программа рассчитана на 102 часа

Разработчик: Гришина Е.В.

учитель МБОУ ЦО № 18,

высшая квалификационная категория

город Тула, 2017 год

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура ориентирована на обучающихся 6-х классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон «Об образовании в РФ»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования // Министерство образования и науки РФ
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). - М.: Просвещение, 2011
Авторская программа: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 5-е издание – М.: Просвещение, 2012
4. Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учебник для образовательных организаций/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. – 2-е издание. – М.: Просвещение, 2013

Цель изучения физической культуры в 6 классе:

формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной активности.

Задачи:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учащиеся должны:

- Знать о роли и значении занятий физическими упражнениями;
- Знать о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- Знать о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- Знать о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- Вести дневник самонаблюдения;

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание программы учебного предмета

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Легкая атлетика: бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Гимнастика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече.

Элементы спортивных игр: *баскетбол* (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол); *волейбол* (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку);

Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

Тематическое планирование для 6 класса

№ урока	Содержание учебного материала	Примечание
	Легкая атлетика (16 часов)	
1	ИОТ018 Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	
2	Тест: бег 30 м с высокого старта Развитие скорости. Игра на внимание.	
3	Теория: <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</i> Круговая эстафета.	
4	Низкий старт. Распределение сил на дистанции 60 м. Развитие скорости.	
5	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
6	Зачет: Бег 60 м с низкого старта. Развитие скорости. Игра на внимание.	
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег	
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Круговая эстафета	
9	Метание малого мяча на дальность с разбега. Эстафета с мячами.	
10	Метание мяча. Бег в равномерном темпе 6 минут. Развитие выносливости.	
11	Зачет: Метание мяча на дальность с разбега. Развитие силы. Подвижная игра.	
12	Эстафетный бег (200 м). Круговая тренировка	
13	Зачет: бег 1000 (м), 500 (д). Развитие скоростной выносливости. Игра на внимание.	
14	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий	
15	Зачет: бег 1500 м. Развитие выносливости. Игра на внимание.	
16	Круговая тренировка. Преодоление препятствий.	
	Баскетбол (12 часов)	
17/1	ИОТ021 ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	

18/2	<u>Теория:</u> основные правила и приемы в баскетболе. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафета.	
19/3	Повороты без мяча и с мячом. <u>Тест:</u> челночный бег 3x10 м. Развитие координации	
20/4	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра «Борьба за мяч».	
21/5	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра «Отдай мяч и выйди».	
22/6	<u>Тест:</u> прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячами.	
23/7	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Лови и передай».	
24/8	<u>Теория:</u> совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие. Вырывание и выбивание мяча.	
25/9	<u>Тест:</u> челночный бег 4x10 м. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	
26/10	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.	
27/11	Вырывание и выбивание мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	
28/12	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по правилам мини-баскетбола.	
	Гимнастика (21 час)	
29/1	ИОТ017 Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Эстафета с элементами гимнастики.	
30/2	Строевой шаг. Акробатические упражнения: перекаты, 2 кувырка вперед слитно. Развитие координации.	
31/3	Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте. Акробатика: 2 кувырка вперед слитно, «мост» из положения, стоя с помощью. Развитие координации.	
32/4	Акробатика: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках. Развитие ловкости, гибкости. Эстафеты.	
33/5	ОРУ в парах. <u>Зачет:</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы.	

34/6	<u>Теория:</u> роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Эстафета с элементами гимнастики.	
35/7	Акробатическая комбинация. Развитие ловкости и гибкости.	
36/8	ОРУ в парах. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафета с элементами гимнастики.	
37/9	<u>Зачет:</u> поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин). Развитие силы.	
38/10	Опорный прыжок. Эстафета с элементами гимнастики.	
39/11	ОРУ в парах. Упражнения на гимнастической стенке. Висы и упоры.	
40/12	Опорный прыжок. Висы и упоры. Развитие силы.	
41/13	ОРУ в парах. Висы и упоры. <u>Зачет:</u> подтягивание на перекладине. Развитие силы.	
42/14	Упражнения с гантелями. Развитие силы. Эстафета с элементами гимнастики	
43/15	<u>Тест</u> на гибкость (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу). Упражнения на гимнастической стенке.	
44/16	Висы и упоры. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	
45/17	ОРУ в парах. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости. <u>Зачет:</u> поднимание ног до угла 90°.	
46/18	Круговая тренировка. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	
47/19	ОРУ в парах. <u>Зачет:</u> прыжки через скакалку (1 ми), развитие выносливости. Игра на внимание.	
48/20	Упражнения с набивными мячами. Преодоление препятствий. Эстафета.	
49/21	<u>Зачет:</u> бросок набивного мяча (1 кг) из положения, сидя на полу. Развитие силы. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координации.	
	Лыжная подготовка (21 час)	
50/1	ИОТ019 Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.	

51/2	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	
52/3	Одновременный бесшажный ход. Повороты в движении переступанием.	
53/4	Прохождение дистанции 3 км. в оптимальном темпе, развитие выносливости.	
54/5	Одновременный двухшажный ход. Игра «Остановка рывком».	
55/6	Прохождение дистанции 3 км. в оптимальном темпе, развитие выносливости.	
56/7	Спуски с горы в высокой, средней и низкой стойке. Торможение и поворот упором. Подъем в гору «елочкой».	
57/8	Темповая тренировка (мальчики 3 км, девочки 2,5 км). Развитие выносливости	
58/9	<u>Зачёт:</u> прохождение дистанции 2 км. на время. Развитие скоростной выносливости.	
59/10	Спуски с горы в высокой, средней и низкой стойке. Подъем в гору «полуелочкой», «елочкой».	
60/11	<u>Теория:</u> оказание помощи при обморожениях и травмах. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.	
61/12	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 500 м коньковым ходом.	
62/13	Прохождение дистанции 3-4 км. в оптимальном темпе. Развитие выносливости.	
63/14	Техника конькового хода. Игра «Конькобежцы».	
64/15	Торможение и поворот упором. Игра «С горки на горку».	
65/16	<u>Зачет:</u> прохождение дистанции 2 км. на время. Развитие скоростной выносливости.	
66/17	Применение лыжных ходов с учетом рельефа местности. Развитие выносливости.	
67/18	Техника спусков и подъемов. Игра «С горки на горку».	
68/19	Прохождение дистанции 3-4 км. в оптимальном темпе. Развитие выносливости.	
69/20	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 1 км коньковым ходом.	
70/21	Игры и эстафеты на лыжах с палками и без палок.	

Волейбол (12 часов)		
71/1	ИОТ - 021 Т.Б. на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке. Эстафеты с волейбольными мячами.	
72/2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещение в стойке, остановка, ускорение. Передача мяча над собой.	
73/3	Теория: выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Передача мяча над собой.	
74/4	Передача мяча сверху и приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Эстафеты с мячами.	
75/5	Передача мяча сверху и приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку. Эстафеты с мячами.	
76/6	Зачет: передача мяча сверху двумя руками в парах.	
77/7	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча в парах.	
78/8	Подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
79/9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
80/10	Верхняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
81/11	Верхняя и нижняя подачи мяча. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
82/12	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра в волейбол	
Баскетбол (9 часов)		
83/1	ИОТ - 021 Т.Б. на уроках баскетбола. Техника перемещения в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления.	
84/2	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	
85/3	Теория: Игровая и соревновательная деятельность. Техника вырывания и выбивания мяча. Эстафеты.	

86/4	Тест: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок.	
87/5	Сочетание приемов: ведение – передача. Развитие координации. Тактика свободного нападения.	
88/6	Сочетание приемов: ловля – ведение – 2 шага – бросок. Стритбол.	
89/7	Нападение быстрым прорывом. Тест: челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей.	
90/8	Сочетание приемов: ловля – ведение – 2 шага – бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	
91/9	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание мяча). Тест: челночный бег 4x10 м. Развитие координационных способностей.	
	Легкая атлетика (11 часов)	
92/1	ИОТ 018 Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника длительного бега. Развитие выносливости.	
93/2	Тест: бег 30 м. Развитие скорости. Преодоление препятствий.	
94/3	Теория: определение массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки. Низкий старт. Бег 60 м. Развитие скорости.	
95/4	Зачет: бег 60 м. Развитие скорости. Преодоление препятствий.	
96/5	Круговая эстафета. Развитие скорости. Преодоление препятствий.	
97/6	Кроссовая подготовка. Зачет: бег 1000 м (м), 500 м (д). Развитие выносливости.	
98/7	Метание мяча на дальность с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра.	
99/8	Зачет: метание мяча на дальность с разбега. Развитие силы.	
100/9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей.	
101/10	Зачет: Бег 1500 м на время. Развитие выносливости.	
102/11	Круговая эстафета. Развитие скорости. Преодоление препятствий.	