

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ Коминтерн»

И.В. Кудряшова Кудряшова И.В.
30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ п. Коминтерн»

Т.И. Гончарова Гончарова Т.И.

Приказ № 256 от 30.08.2018 г.



Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 6 класса
МБОУ «СОШ п. Коминтерн»
(базовый уровень)
на 2018/2019 учебный год

Составитель:

Кривошеев Андрей Юрьевич,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 6 класса под редакцией А.П. Матвеева, 2013 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты – включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальной компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные результаты – включает в себя освоение обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты – включает в себя освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Содержание учебного предмета «физическая культура»

№	Раздел программы	Количество часов
	Введение	1
1	Знания о физической культуре История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.	В процессе проведения уроков
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	В процессе проведения уроков
3	Физическое совершенствования <i>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Оздоровительные формы занятий в режим учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). <i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.</i> <i>Легкая атлетика.</i> • Беговые и прыжковые упражнения. • Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. • Прыжки в длину с места, с разбега. • Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега. <i>Спортивные игры.</i> • Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. • Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> • Организующие команды и приемы. • Акробатические упражнения и комбинации.	В процессе проведения уроков
		37
		18
		22
		15

	• Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке. • Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). • Висы и упоры. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. <i>Лыжная подготовка.</i> • Техника передвижений на лыжах. • Подъемы, спуски, повороты, торможения. • Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.	12
	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> • Общефизическая подготовка (ОФП).	В процессе проведения уроков
	4 Общее количество часов	105

Календарно – тематическое планирование

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.				
04.09		1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
Легкая атлетика – 14 ч.				
05.09		2	Т/б на занятиях по легкой атлетике. Тестирование бега на 30 м	
08.09		3	Тестирование челночного бега 3*10 м	
11.09		4	Тестирование бега на 60 и 300 м	
12.09		5	Техника старта с опорой на одну руку.	
15.09		6	Техника метания мяча на дальность.	
18.09		7	Тестирование метания мяча на дальность.	
19.09		8	Спринтерский бег.	
22.09		9	Эстафетный бег.	
25.09		10	Техника прыжка в длину с места.	
26.09		11	Техника прыжка в длину с места.	
29.09		12	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
02.10		13	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
03.10		14	Тестирование бега на 1000 м	
06.10		15	Тестирование прыжка в длину с места.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч				
09.10		16	Т/б на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	
10.10		17	Строевые упражнения и акробатические комбинации.	
13.10		18	Строевые упражнения и акробатические комбинации.	
16.10		19	Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине.	
17.10		20	Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине.	
20.10		21	Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине.	
23.10		22	Знакомство с брусьями.	
24.10		23	Упражнения на брусьях.	
27.10		24	Комбинация на брусьях.	
06.11		25	Комбинация на брусьях.	
07.11		26	Комбинация на брусьях.	
10.11		27	Контрольный урок по теме «Брусья».	
13.11		28	Вольные упражнения с элементами акробатики.	
14.11		29	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	
17.11		30	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	
Спортивные игры (баскетбол) – 18 ч				
20.11		31	Техника безопасности на занятиях спортивными (баскетбол)и подвижн. играми.Перемещения в ст., остан прыжком.	
21.11		32	Правила игры в баскетбол.Ост.в 2 шага, пов без мяча и	

			с мяч	
24.11		33	Ловля и передачи мяча в парах и тр	
27.11		34	Ловля и передачи мяча с шагом	
28.11		35	Ловля и перед мяча со сменой мест	
I триместр -35 ч				
01.12		36	Ловля и передачи мяча в движении	
04.12		37	Веден мяча в низк, ср и выс стойке	
05.12		38	Ведение мяча с измен напр. и скор	
08.12		39	Бросок мяча в кольцо в движении	
11.12		40	Бросок мяча в кольцо после веден	
12.12		41	Бр. мяча в кольцо после вед.и ост.	
15.12		42	Бр. мяча в кольцо после 2 шагов	
18.12		43	Вырывание и выбивание мяча	
19.12		44	Тактика свободного нападения	
22.12		45	Позиционное напад без измпозиц	
25.12		46	Действия игрока в защите	
26.12		47	Бросок наб. мяча сидя из-за головы	
29.12		48	Бросок наб. мяча стоя от груди	
Лыжная подготовка – 12 ч				
15.01		49	Т/б на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	
16.01		50	Одновременный бесшажный ход.	
19.01		51	Одновременный одношажный ход.	
22.01		52	Чередование различных ходов.	
23.01		53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	
26.01		54	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	
29.01		55	Торможение упором, «плугом».	
30.01		56	Преодоление небольших трамплинов.	
02.02		57	Подъемы на склон и спуски со склона.	
05.02		58	Прохождение дистанции 2 км	
06.02		59	Прохождение дистанции 3 км	
09.02		60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	
Спортивные игры (волейбол) – 22 ч				
12.02		61	Т/б на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	
13.02		62	Верхняя передача мяча	
16.02		63	Верхняя передача мяча у стены	
19.02		64	Черед.передач над собой и в стену	
20.02		65	Верхняя передача мяча в парах	
26.02		66	Передача мяча через сетку	
27.02		67	Поточная передача мяча в колонн.	
II триместр – 32 ч				
02.03		68	Поточная передача нескольких мяч.	
05.03		69	Передача мяча в треугольнике	
06.03		70	Передача мяча в кругу	
09.03		71	Передача мяча в кругу	
12.03		72	Нижняя передача мяча	
13.03		73	Нижняя передача мяча	
16.03		74	Нижняя прямая подача	
19.03		75	Прямой нападающий удар	

20.03		76	Тактика свободного нападения	
23.03		77	Позиционное нападение без изм. позиций	
		78	Бросок наб. мяча сидя из-за головы	
		79	Бросок наб. мяча стоя от груди	
		80	Игра по правилам.	
		81	Игра по правилам.	
		82	Контрольный урок по теме «Волейбол».	
Легкая атлетика – 23 ч				
06.04		83	Т/б на занятиях по легкой атлетике. Кроссовая подготовка.	
09.04		84	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
10.04		85	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	
13.04		86	Эстафетный бег. Развитие выносливости.	
16.04		87	Тестирование бега на 1500 м	
17.04		88	Эстафетный бег.	
20.04		89	Тестирование бега на 1000 м	
23.04		90	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	
24.04		91	Тестирование бега на 30 м.	
27.04		92	Тестирование челночного бега 3*10 м.	
30.04		93	Тестирование бега на 60 м.	
04.05		94	Броски малого мяча на точность.	
07.05		95	Метание малого мяча на дальность.	
08.05		96	Тестирование метания мяча на дальность.	
11.05		97	Техника прыжка в высоту способом «Перешагивания».	
14.05		98	Прыжок в высоту способом «Перешагивания».	
15.05		99	Тестирование прыжка в высоту способом «Перешагивания».	
18.05		100	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	
21.05		101	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	
22.05		102	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	
25.05		103	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	
28.05		104	Эстафеты с элементами спортивных игр.	
29.05		105	Эстафеты с элементами спортивных игр.	
III триместр – 36 ч				