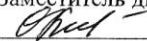


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Лесное Матюнино
(МОУ СШ с. Лесное Матюнино)

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 О.В. Киреева
«29» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ с. Лесное Матюнино
 В.В. Козырева
Приказ № 62-а от 29.08.2018 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 6

Уровень общего образования основное общее образование

Срок реализации программы, учебный год 2018-2019 учебный год

Количество часов по учебному плану

всего 105 часов в год; в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 5-9 классы: пособи учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях-М: Просвещение, 2014г

Учебник «Физическая культура 5-7». авторы: В.И. Лях (М.: Просвещение 2012 г.) рекомендовано МО РФ

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составила



Гнигиенко В.В.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Метапредметные УУД:
Регулятивные
Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
Познавательные
Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
Коммуникативные
Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
Личностные результаты:
Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Предметные результаты

Предметный результат
<i>Учащийся научится</i>
характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияния на укрепление

мира и дружбы между народами;
Обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
Овладеет умениями: - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта, бег 60 м на результат 10,8-9,8с (мальчики), 11,2-10,3с (девочки); в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки), бег на результат 1000 м 5,40-4,40 мин (мальчики), 6,10-5,10 мин (девочки); прыжок в длину с места на результат: 150-175 см (мальчики), 141-163 см (девочки); челночный бег на результат 4х10: 12,3-11,3с (мальчики), 12,9-11,9с (девочки); выполнять с 5—7 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в высоту на результат: 90-110 см (мальчики), 85-105 см (девочки); прыжок в длину с разбега способом согнув ноги на результат: 2,70-3,60 см (мальчики), 2,30-3,30 см (девочки); - в метаниях на дальность: метать малый мяч с места и с разбега (4—5 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м; метание мяча с 4-5 шагов разбега на результат: 24-36 м (мальчики), 15-23 м (девочки); - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); - в лыжной подготовке: выполнять движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе; движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения; перенос центра тяжести тела на носки, выполнять спуски с гор, торможения «плугом» и поворота переступанием; прохождение дистанции до 3 км; прохождение дистанции 2 км на результат: 15,25-14,00 мин (мальчики), 15,55-14,45 мин (девочки); - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Знания о физической культуре. Учащийся научится:

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий,

Учащийся получит возможность научиться:

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Учащийся научится:

- ☐ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы оздоровительной гимнастики
- ☐ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;

Учащийся получит возможность научиться:

- ☐ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ☐ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов;

Физическое совершенствование. Учащийся научится:

- ☐ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- ☐ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- ☐ выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- ☐ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ☐ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- ☐ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом своего здоровья;
- ☐ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- ☐ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре изучают в процессе уроков. 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. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическое развитие человека. Росто-весовые показатели. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Зрение. Гимнастика для глаз. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Вредные привычки. Первая помощь при травмах.

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

Легкая атлетика-27 часа. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега с 9-11 шагов, прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча: на дальность отскока от стены с места, с шага в горизонтальную и вертикальную цель, метание мяча на дальность. Спринтерский бег: высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением до 60 м, бег 60 м на результат. Бег на выносливость: в равномерном темпе до 20 минут мальчики. до 15 минут - девочки. Эстафеты с этапом до 60 м. Бег на 1500 м

Спортивные игры. Баскетбол-13 часов. История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности. Перемещения, передачи, броски. Ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Технические и тактические приемы. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение. Игра по правилам мини - баскетбола.

Гимнастика с основами акробатики -24 часа. История гимнастики. Краткая характеристика видов спорта. Строевые команды и упражнения. "Полшаг", "Полный шаг", "Пол -оборота направо". Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках; Девочки: кувырок вперед и назад, кувырок назад в полушпагат, стойка на лопатках., мост с помощью. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги через козла в ширину высота 100- 115 см, Девочки: прыжок через козла в ширину способом ноги врозь, высота козла- 105-110 см. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (низкой): мальчики- подъем переворотом в упор толчком двумя. передвижение в висе, махом назад соскок. Упражнения с гантелями, набивными мячами, скакалками. Лазание по канату.

Лыжные гонки -18 часов. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Правила техники безопасности. Одновременный одношажный ход. Передвижения на лыжах в равномерном темпе, сочетание лыжных

ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Спуски в средней стойке. Торможение и поворот упором. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка".

Волейбол- 23 часа. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Подвижные игры с мячом и без мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиции. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по правилам мини -волейбола.

3. Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Двигательные умения и навыки	
3	Лёгкая атлетика	27
4	Спортивные игры: баскетбол	13
5	Гимнастика	24
6	Лыжная подготовка	18
7	Спортивные игры; волейбол	23
	Итого	105