



Утверждаю:
Директор МОУ ОШ № 79
М. Н. Арисенко
«08» 08 2019 г.

муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная школа №79 Красноармейского района Волгограда»

Рабочая программа
для 6 класса учебного курса по физической культуре.

Составитель:

Учитель физической культуры:

И. А. Оганян

2019-2020 г.

Пояснительная записка

по физической культуре в 6 классе.

1. Статус документа.

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов».

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация Физического воспитания и образования в образовательных учреждениях, включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объеме, остановленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

2. Структура документа.

В программе В. И. Ляха, М. Я. Виленского программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавания учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Всего часов-102:

- | | |
|--|--------|
| 1. Основы знаний о физической культуре | – 6 ч. |
| 2. Легкая атлетика | -14 ч. |
| 3. Гимнастика | -14 ч. |
| 4. Спортивные игры
(баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) | -51 ч. |
| 5. Лыжная подготовка | -4 ч. |
| 6. Плавание | -7 ч. |

- | | |
|---------------------------------------|--------|
| 7. Реферат | -1 ч. |
| 8. Развитие двигательных способностей | - 5 ч. |

3. Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура - двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природой человека. В процессе освоения данной деятельности человека формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания объединяющие урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и второй половине дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы)-достигается формирование физической культуры личности.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями континента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержания учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры; с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи.)

4.Цели.

Главная цель развития системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

-**развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

-**формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; знание о личной гигиене, режиме дня;

-**освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-**обучение** основам базовых видов двигательных действий; -**приобщение** к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любым видам спорта в свободное время;

5. Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.	Личностные результаты.	Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России человечества; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в классе и сообществах; целостность мировоззрения, соответствующий своему уровню развития науки и общественной практики, учитывающего формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение правильно планировать режим дня, обеспечивать оптимальные сочетания умственных, физических нагрузок и отдыха;
2.	Метапредметные результаты.	Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; умение работать индивидуально и в группе: находить правильное решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
3.	Предметные результаты.	В основной школе в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать

	физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных физических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
--	---

6.УМК.

Учебник:

«Физическая культура учащихся 5-11 классов» М, «Просвещение»,2017 г.

«Физическая культура учащихся 5-11 классов» Лях В.М.

Физкультурно-оздоровительные разработки в школе Москва, «Просвещение» 2017 г.

Физкультура как система работы с учащимися спец. мед. групп / авт. – составитель А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. Волгоград.: Учитель, 2016 г.

Физическая культура: Учебное пособие. - М.: Мастерство, 2016 г. Методика обучения основным движениям на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманист. издательский центр ВЛАДОС, 2016 г.

№	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Д/З	Дата проведения					
						План	Факт				
1-6	Основы знаний	Вводный инструктаж по технике безопасности. Страницы истории. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр.	Изучение теоретической части материала	Олимпийские игры древности.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)						
								Первичный инструктаж по технике безопасности. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.		
								Познй себя. Росто-весовые показатели.			
	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Изучение теоретической части материала	Режим дня и его основное содержание.								
	Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Изучение теоретической части материала	Оценка эффективности занятий и занятий физической культурой.								

		<p>Первая помощь при травмах. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p>	Изучение теоретической части материала	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.			
7-20	Легкая атлетика	<p>Овладения техникой стиринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30 метров. Высокий старт от 30 до 50 метров. Скоростной бег до 50 метров.</p> <p>Овладения техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200 метров</p>	Изучение нового материала, совершенствование ЗУН	Беговые упражнения.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)		
		<p>Овладение техникой прыжков в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Овладение техникой прыжков в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p>	Изучение нового материала, совершенствование ЗУН	Прыжковые упражнения.			

		<p>Освоение техники метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность, отскока от стены, на заданное расстояние.</p>	Изучение нового материала, совершенствование ЗУН	Метание малого мяча	Общеразвивающие упражнения комплекса № 1 (ОРУ № 1)			
	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности.	Изучение нового материала, совершенствование ЗУН	Развитие выносливости					
	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность различных снарядов из различных исходных положений.	Изучение нового материала, совершенствование ЗУН	Развитие скоростно-силовых способностей.					
	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Изучение нового материала, совершенствование ЗУН	Развитие скоростных способностей.					
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Изучение нового материала	Знания о физической культуре.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 1 (ОРУ № 1)				

		<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.</p> <p>Подача команд; Демонстрация упражнений; Помощь в в подготовке места проведения занятий.</p>	Изучение нового материала	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.			
21-34	Гимнастика	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика.</p> <p>Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p><u>Мальчики:</u> с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.) <u>Девочки:</u> с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>	<p>Изучение нового материала</p> <p>Изучение нового материала</p>	<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Организующие команды и приемы.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p>	Общеразвивающие упражнения комплекса № 2 (ОРУ № 2)		

		<p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. <u>Девочки</u>: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь.</p>	Изучение нового материала	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.			
		<p>Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.)</p>	Изучение нового материала	Опорные прыжки	Общеразвивающие упражнения комплекса № 2 (ОРУ № 2)		
		<p>Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p>	Изучение нового материала	Акробатические упражнения и комбинации.			
		<p>Акробатические упражнения. Прыжки пружинного гимнастического мостика в глубину.</p>	Изучение нового материала	Развитие координационных способностей.			
		<p>Лазание по канату, гимнастической лестницы, подтягивание.</p>	Изучение нового материала	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.			
		<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>	Изучение нового материала	Развитие скоростно-силовых способностей.			

	Упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнение с предметами.	Изучение нового материала	Развитие гибкости.			
	Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности.	Изучение нового материала	Знания о физической культуре.			
	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Изучение нового материала	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.			
	Помощь и страховка; демонстрация упражнений.	Изучение нового материала	Овладение организаторскими умениями.			
35-45	Баскетбол Первичный инструктаж. <i>История баскетбола.</i> Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока. Перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Изучение нового материала Изучение нового материала	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передачи мяча.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 2 (ОРУ № 2)		

	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение техники ведения мяча.</p>		
	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Овладение техники бросков мяча.</p>		
	<p>Вырывание и выбивание мяча.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение индивидуальной техники защиты.</p>		
	<p>Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>		
	<p>Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Закрепление техники перемещений, владений мячом и развития координационных способностей.</p>		
	<p>Нападение быстрым прорывом.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение тактики игры.</p>		
	<p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>		

46-60	Волейбол	<p>Первичный инструктаж по технике безопасности. История волейбола.</p>	Изучение нового материала	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 2 (ОРУ № 2)			
		<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p>	Изучение нового материала	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек				
		<p>Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.</p>	Изучение нового материала	Освоение техники приема и передачи мяча.				
		<p>Процесс совершенствования психомоторных способностей.</p>	Изучение нового материала	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.				
		<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике владения мячом типа бег с изменением направления.</p>	Изучение нового материала	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве).				
		<p>Эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры длительностью от 20 с.</p>	Изучение нового материала	Развитие выносливости				

	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>		
	<p>Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. через сетку.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p>		
	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение техники прямого нападающего удара.</p>		
	<p>Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.</p>		
	<p>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Закрепление техники перемещений, владений мячом и развития координационных способностей.</p>		
	<p>Закрепление тактики свободного нападения.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение тактики игры.</p>		

		<p>Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры.</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию изучаемых спортивных игр.</p>	Изучение нового материала	Знание о спортивной игре.			
61-72	Гандбол	<p>Первичный инструктаж по технике безопасности. <i>История гандбола.</i> Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол.</p>	Изучение нового материала	Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 3 (ОРУ № 3)		
		<p>Дальнейшее закрепление техники.</p>	Изучение нового материала	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.			

	<p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение ловли и передач мяча.</p>			
	<p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение техники ведения мяча.</p>			
	<p>Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Овладение техникой бросков мяча.</p>			
	<p>Выбрасывание и вбивания мяча. Блокирование броска.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение индивидуальной техники защиты.</p>			
	<p>Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Совершенствование техники перемещений, владение мячом.</p>			
	<p>Тактика свободного нападения.</p>	<p>Изучение нового материала.</p>	<p>Освоение тактики игры.</p>			
	<p>Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>			

73-85	Футбол	<p>Первичный инструктаж по технике безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол.</p>	Изучение нового материала	Краткая характеристика вида спорта		
		<p>Дальнейшее закрепление техники</p>	Изучение нового материала	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>		
		<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением.</p>	Изучение нового материала	<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p>		
		<p>Продолжение овладения техникой ударов по воротам.</p>	Изучение нового материала	<p>Овладение техникой ударов по воротам.</p>		
		<p>Комбинация из основных элементов ведения мяча.</p>	Изучение нового материала	<p>Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.</p>		
		<p>Комбинация из основных элементов техники перемещений и ведения мяча.</p>	Изучение нового материала	<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.</p>		

		<p>Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Изучение нового материала</p> <p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение тактики игры.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>		
86-89	Лыжная подготовка	<p><i>История лыжного спорта.</i> Основные правила соревнований.</p> <p>Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p>	<p>Изучение нового материала</p> <p>Изучение нового материала</p>	<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Освоение техники лыжных ходов.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения комплекс № 4 (ОРУ № 4)</p>	
90-96	Плавание	<p>Первичный инструктаж по технике безопасности. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закалывание.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Требование к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения комплекс № 4 (ОРУ № 4)</p>	

		<p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Игры и развлечения на воде.</p> <p>Координационные упражнения на суше.</p> <p>Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.</p> <p>Правила соревнований, правила судейства.</p>	<p>Изучение нового материала</p> <p>Изучение нового материала</p> <p>Изучение нового материала</p> <p>Изучение нового материала</p>	<p>Освоение техники плавания.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Знания.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Овладение организаторскими способностями.</p>			
97		Рефераты и итоговые работы.					
98-102	Развитие двигательных способностей.	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей.	Изучение нового материала	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Общеразвивающие упражнения комплекса № 4 (ОРУ № 4)		

	<p>Гибкость. Упражнение для рук и плечевого пояса.</p> <p>Сила. Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Быстрота. Упражнение для развития быстроты движений.</p> <p>Выносливость. Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Ловкость. Упражнение для развития двигательной ловкости.</p>	<p>Изучение нового материала Изучение нового материала</p>	<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультуринуток и физкультурпауз (подвижных перемен)</p>			
<p>Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p>	<p>Туризм. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. История туризма в мире и в России. Пеший туризм.</p>					

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью на

13 (тринадцать)

страницах

Директор МОУ ОИШ №79

И.И. Гусенико

13.09.2018

