

Рабочая программа

по физической культуре

для обучающихся 6 класса

Программа по физической культуре разработана на основе авторской комплексной программы «физического воспитания», для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2013 год.

Авторы: В.И. Лях; М.Я. Виленский.

1. Пояснительная записка

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для 6 классов, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры.

Рабочая программа **адаптирована** для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивает коррекцию развития и социальную адаптацию обучающихся.

В ходе реализации рабочей программы используется разноуровневый подход к учебным и физическим возможностям обучающихся: при подборе учебного материала, в контрольно – зачетных заданиях, в системе оценки результатов обучения.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, и сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов.

Авторская комплексная программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год. Согласно учебному плану на физическую культуру отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
		Рабочая программа
1.	Базовая часть	102
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры	
1.2.1.	Баскетбол	17
1.2.2.	Волейбол	17
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.3.1.	Гимнастика	
1.3.2.	Висы и упоры	
1.3.3.	Опорный прыжок через козла (коня)	
1.4.	Лёгкая атлетика	24
1.4.1.	Спринтерский бег	

1.4.2.	Прыжки, метание	
1.4.3.	Кроссовый бег	
1.5.	Лыжная подготовка	20
1.5.1.	Классический лыжный ход	
1.5.2.	Коньковый лыжный ход	
1.5.3.	Прохождение дистанций 1 км, 2 км, 3 км и 5 км	

2. Содержание рабочей программы.

1. Базовая часть 102 часа

1.1 Основы знаний о физической культуре: Основы истории развития физической культуры в России. Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

1.2 Спортивные игры – 34 часов

1.2.1. Баскетбол – 17 часов

- перемещения и остановки;
- ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
- ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;
- броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом, развитие координационных способностей; комбинации из освоенных элементов техники и перемещений, владения мячом.
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо.
- взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка);
- нападение быстрым прорывом (3:2);
- игры и игровые задания, эстафеты, игра по упрощённым правилам.

1.2.2. Волейбол – 17 часов

- терминология в игре;
- позиционное нападение с изменением позиций;
- комбинации из освоенных элементов приёма, передачи, удара;
- командные действия игроков в нападении;
- групповые и командные действия игроков в защите;
- игра по упрощённым правилам.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики – 24 часов

1.3.1. Гимнастика

- строевые приёмы в движении: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении;
- освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с палками, обручами, скакалками (девушки);
- освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой – юноши, вис прогнувшись, переход в упор – девушки;
- освоение опорных прыжков: прыжок согнув в ноги – юноши, высотой 115 см (козел в длину); прыжок (боком – конь в ширину); прыжок ноги врозь – девушки, высотой 110 см;
- освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев – юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд – девушки;
- развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий;
- развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
- овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений.
- Самостоятельные занятия; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля.

1.3.2. Висы и упоры

- развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание по гимнастической лестнице, подтягивание, прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

1.3.3. Опорный прыжок через козла (коня)

1.4. Лёгкая атлетика

1.4.1. Спринтерский бег

Овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80 м; скоростной бег до 60 м; низкий старт до 30 м; бег на результат 100 м. Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3×10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

1.4.3. Кроссовый бег

бег с препятствиями и на местности, бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности.

Кросс 2 км – юноши, 1 км – девушки.

1.5. Лыжная подготовка – 20 часов

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.

1.5.1. Классический лыжный ход

- одновременный бесшажный ход, одновременный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный;
- попеременный двухшажный ход;
- коньковый ход;
- подъём в гору;
- спуск с горы.

Годовой план – график распределения учебного материала для 6 класса.

№ п/п	Вид программы	Количество часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе	урока			
2	Лёгкая атлетика	24	12			12
3	Волейбол	17	12		5	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	20			20	
6	Баскетбол	17			5	12

3. Требования к подготовке учащихся 6 классов.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта	9.7	10.1
Силовые	Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой	175 40-	165 35
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км	8.20 (мин)	10.00 (мин)
К координации	Челночный бег 3×10 метров (сек)	8.0	9.2

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 метров из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); после быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину; метать малый мяч 150 г с места и с разбега (10-12 метров).

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12 метров); метать малый мяч и мяч 150г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 гимнастических элементов; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую в себя кувырки вперёд, стойку на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: игра в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 метров, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены занятий и личной гигиены; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№	Дата	Содержание (раздел, темы)	Всего часов	Формы контроля знаний
			Лёгкая атлетика	12 часов	
			I четверть.		
1	1		Меры безопасности и занятиях ФК. Кросс 1 км	1 Теория	5-4.20 4-4.40 3-5.10(м)
2	2		Тех. бега с низкого старта. Кросс 1 км.	1	5-4.40 4-5.10 3-5.30(д)
3	3		Тех. бега на короткие дистанции(60м). Тех. бега с низкого старта	1	5-9.7 4-10.3 3-11.0(м)
4	4		Бег 60 м. с низкого старта Тех. метания мал. мяча.	1	5-38 4-33 3-25(м)
5	5		Спец. бег. и прыжковые упр. Кросс 500 м.	1	5-23 4-18 3-13(д)

6	6		Спец. беговые и прыжковые упр. Развитие скоростных качеств.(2х60м)	1	
7	7		Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка.	1	
8	8		Развитие скоростных качеств. Кросс 1,5 км.	1	
9	9		Тех. метания малого мяча. Тех. эстафетного бега.	1	
10	10		Совершенствование тех. метания мал. мяча. Тех. эстафетного бега.	1	
11	11		Развитие скоростных качеств.(3х60м) Кроссовая подготовка.	1	
12	12		Совершенствование тех.метания мал.мяча. Кросс 1 км.	1	
			Волейбол	12 часов	
13	13		Т/Б на занятиях волейбола. Тех. передачи мяча сверху.	1	
14	14		Тех. передачи мяча снизу. Учебная игра.	1	
15	15		Совершенствование тех. передачи мяча сверху (снизу). Тех. передачи мяча за спину.	1	
16	16		Передача и приём мяча в движении. Верхняя прямая подача.	1	
17	17		Соверш. передачи мяча сверху и приёма мяча снизу в движении. Уч. игра.	1	
18	18		Соверш. передачи мяча сверху в движении. Верхняя прямая подача, уч. игра.	1	
19	19		Тех. передачи мяча сверху и снизу в движении. Подача мяча, уч. игра.	1	

20	20		Соверш. тех. передачи и приёма мяча в движении. Подача мяча, уч. игра.	1	
21	21		Тех. передачи мяча сверху и снизу в движении. Подача мяча, уч. игра.	1	
22	22		Соверш. тех. передачи мяча сверху (снизу). Подача мяча, учебная игра.	1	
23	23		Совершенствование тех. передачи мяча сверху и снизу. Основные жесты судьи, уч. игра.	1	
24	24		Соверше. тех. передачи и приёма мяча сверху (снизу) в движении. Учебная игра.	1	
			II четверть		
25	1		Т/Б на уроке гимнастики. Тех. кувырка вперёд.	1	
26	2		Тех. напрыгивания на скамейку. Техника кувырка назад.	1	
27	3		Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове и руках.	1	
28	4		Тех. опорного прыжка через козла. Акр. мост из положения стоя.	1	
29	5		Тех. кувырков вперёд и назад. Тех. опорного прыжка через козла.	1	
30	6		Опорный прыжок через коня «боком». Тех. выполнения акробатических элементов.	1	
31	7		Тех. прыжка «согнув ноги» через козла. Брусья: подъём переворотом в упор на н/ж.	1	
32	8		Соверш. тех. прыжков через козла. Брусья: тех. выполнения элементов.	1	
33	9		Тех. элементов на брусьях. Тех. акроб-х элементов: «Колесо» и «Мост».	1	

34	10		Перекладина: Подъем переворотом в упор. Тех. акроб-х элементов (Стойка на голове,).	1	
35	11		Тех. акроб-х элементов. Соверш. тех. опорных прыжков.	1	
36	12		Брусья: размахивание в упоре, сед ноги врозь. Тех. опорного прыжка Соверш. акроб-х элементов.	1	
37	13		Соверш. акроб-х элементов (стойка на голове).Перекладина: подъем переворотом.	1	
38	14		Соверш. акроб-х элементов (стойка на лопатках). Опорный прыжок через коня «боком».	1	
39	15		Тех. элементов на брусьях (подъём переворотом на Н/Ж). Опорный прыжок через козла.	1	
40	16		Брусья: подъём махом вперёд, сед ноги врозь. Тех. акроб-х элементов (комб.). Опорный прыжок.	1	
41	17		Опорный прыжок через козла. Соверш. комб-и. из акроб-х элементов.	1	
42	18		Соверш. тех. акроб-х эл-в (комб-я). Опорный прыжок.Тех. эл-в на брусьях.	1	
43	19		Соверш. тех. элементов на брусьях. Соверш. тех. акроб-х элементов. Опорный прыжок.	1	
44	20		Тех. элементов на брусьях (комб-я). Соверш. тех. опорных прыжков.	1	Текущий контроль
45	21		Совеш. эл-в на брусьях (комб-ция). Тех. акробатических элементов (комб).	1	Текущий контроль
46	22		Соверш. тех. акроб-х элем-в. Выполнение комб-ции на брусьях.	1	Текущий контроль

47	23		Комб-я на брусках (М). Соверш. тех. опорных прыжков.	1	Текущий контроль
48	24		Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ. Подтягивание в висе (М). Отжимание в упоре лёжа (Д).	1	Текущий контроль
			III четверть.		
49	1		Стойка и передвижения. Передача мяча двумя руками сверху.	1	
50	2		Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Правила подбора лыж и лыжных палок.	1 теория	
51	3		Тех. одновременного 1-шажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Равномерно.	1	
52	4		Прием мяча двумя руками снизу. Уч. игра.	1	
53	5		Тех. одновременного 2-шажного хода. Тех. горнолыжной подготовки (торможение, повороты).	1	
54	6		Тех. попеременного 2-шажного хода. Прохождение дистанции 4 км равномерно.	1	
55	7		Соверш. передачи мяча сверху и снизу. Уч. игра.	1	
56	8		Тех. конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	1	
57	9		Соверш. тех. конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	1	
58	10		Передача мяча и прием снизу в движении. Уч. игра.	1	
59	11		Соверш.тех. спуска в средней стойке. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	1	
60	12		Соверш. тех. торможения и поворотов. Соверш. тех. конькового хода.	1	
61	13		Подача мяча. Правила игры в волейбол. Уч. игра.	1	

62	14		Тех. попеременного 2-шажного хода. Прохождение дистанции 2 км на время.	1	Текущий контроль
63	15		Тех. перехода с одновременных на попеременные. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	1	
64	16		Стойка и передвижения. Передача и ловля мяча в движении.	1	
65	17		Соверш. тех. выполнения подъёмов, торможения и поворотов.	1	
66	18		Тех. спусков и подъёмов. Прохождение дистанции 6 км равномерно.	1	
67	19		Ведение мяча «змейкой». Уч. игра.	1	
68	20		Соверш. тех. конькового хода. Прохождение дистанции 3 км. На время.	1	Текущий контроль
69	21		Соверш. тех конькового хода. Прохождение дистанции 6 км равномерно.	1	
70	22		Броски мяча с 2 шагов. Уч. игра.	1	
71	23		Контроль тех. подъёмов, торможения, поворотов. Прохождение дистанции 6 км равномерно.	1	Текущий контроль
72	24		Соверш. тех. конькового хода. Прохождение дистанции 6 км равномерно.	1	
73	25		Правила игры в баскетбол, жесты судьи. Уч. игра.	1	
74	26		Контроль тех. спусков в средней стойке. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	1	Текущий контроль
75	27		Соверш. тех. конькового хода. Прохождение дистанции 6 км равномерно.	1	
76	28		Штрафной бросок. Уч. игра.	1	
77	29		Соверш. тех. попеременных л/ходов. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	1	
78	30		Соверш. тех. конькового хода. Контроль тех. выполнения попеременного	1	

			2-шажного хода.		
			IV четверть.		
79	1		Т/Б на занятиях по баскетболу. Тех. ловли высоколетающего мяча. Уч. игра.	1	
80	2		Тех. передачи мяча произвольным способом в 3-х. Уч. игра.	1	
81	3		Тех. передачи мяча в 3-х. Уч. игра.	1	
82	4		Тех. передачи и ловли мяча в прыжке. Уч. игра.	1	
83	5		Тех. ведения мяча с изменением высоты отскока мяча. Уч. игра.	1	
84	6		Соверш. тех.ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направления. Уч. игра в б/бол.	1	
85	7		Тех. ведения мяча без зрительного контроля. Уч. игра в б/бол.	1	
86	8		Контроль за освоением тех передачи мяча в 3-х. Уч. игра в б/бол.	1	Текущий контроль
87	9		Тех. ведения мяча без зрительного контроля. Соверш. тех. обыгрывания защитника во время ведения.	1	Текущий контроль
88	10		Тех. броска мяча по кольцу со средней дистанции. Броски мяча по кольцу после ведения с 2-х шагов.	1	
89	11		Броски мяча по кольцу после ведения с 2-х	1	

			шагов. Соверш.тех. действий защитника.		
90	12		Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Уч. игра в б/бол.	1	
91	13		Т/Б на занятиях л/атлетикой. Тех. бега с высокого старта и стартового разгона. Тех. метания малого мяча с 3-х шагов (разбег).	1 теория	
92	14		Тех. бега с низкого старта. Тех, бега на короткие дистанции (2×60). Кросс 1 км.	1	
93	15		Тех. бега на короткие дистанции (2×60). Тех. метания мал. мяча. Кросс. 1 км.	1	
94	16		Тех. передачи эстафетной палочки (зона передачи). Тех. бега на длинные дистанции –бег до 1,5 км.	1	
95	17		Тех. эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Тех. метания мал. мяча.	1	Текущий контроль
96	18		Тех. метания мал мяча с разбега. Тех. эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	1	
97	19		Тех. и тактика бега на длинные дистанции – кросс до 2км. Тех, бега на короткие дистанции – бег 60 м.	1	Текущий контроль
98	20		Тех. бега на средние дистанции – бег 1500 м. Тех. бега на короткие дистанции – бег 100	1	

			метров.		
99	21		Соверш. тех. бега на короткие дистанции – бег 3×60м. Кросс 1 км.	1	Текущий контроль
100	22		Тех. бега на короткие дистанции – 3×60м. Кросс 2 км. Тех. метания мал. мяча.	1	
101	23		Соверш. тех. метания мал. мяча. Тех. бега на короткие дистанции – 60 м.	1	Текущий контроль
102	24		Тех. метания мал. мяча. Кросс 2 км.	1	Текущий контроль

4 Список учебно-методической литературы

1. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. – М.: Вако, 2005.
2. Коржамиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы.
3. Лях, В. И., Виленский, М. Я. Физическая культура 5-9 классы
4. Лях.В.И., Зданевич, А. А. Комплексная программа по физическому воспитанию для 1-11 классов. – М. : Просвещение, 2013.
5. Таланга, Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.
7. Физическое воспитание учащихся 8-9 кл. Пособие для учителя. Под ред. В. И, Ляха.