

Ашланский филиал муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Локшинская средняя общеобразовательная школа».

Рабочая программа
по физической культуре
для 6 класса

Кожуховский
Евгений Михайлович

с. Ашлан

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта
- Примерной программы основного (общего) образования по физкультуре
- Основной образовательной программы школы
- Рабочие программы по физкультуре 5-9 классы Под. Ред. М.Я.

Виленского , В.И.Ляха.

(Просвещение 2011)

Целью рабочей программы по физкультуре в 6 классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа по физкультуре для 6 класса рассчитана на 105 часов с недельной нагрузкой 3 часа. Третий час на преподавание учебного предмета

« Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. N889.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Личностные

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

Регулятивные:

- Прогнозирует свою деятельность
- Определяет предполагаемый результат
- Определяет цель своей деятельности

Познавательные:

- Строит предположения
- Высказывает идеи

Коммуникативные:

- Рассуждает по заданной теме
- Находит общее решение в соответствии с поставленной целью
- Выслушивает мнение собеседника
- Высказывает своё мнение

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

Ученик получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (7ч)

Физическая культура в современном обществе

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья

Контроль физической подготовленностью.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2ч)

Организация досуга средствами физической культуры.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов упражнений при разминки

Оценка эффективности занятий физической культурой (2ч)

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Самонаблюдение и самоконтроль

Физическое совершенствование (95 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)

Изучение упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Изучение комплексов упражнений для повышения функциональных возможностей организма

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Повторение высокого старта

Закрепление техники высокого старта, бег с ускорениями.

Бег с ускорением от 30 до 60 м.

Закрепление прыжка в длину с 7—9 шагов разбега

Закрепление техники метание малого мяча с 2-3 шагов на дальность

Закрепление броска набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди

Гимнастика

Перестроение из шеренги по одному, в шеренгу по три с поворотами на месте.

Совершенствование простейших строевых упражнений

Маршировка на месте и в движении.

Закрепление прыжка через козла ноги врозь

Повторение прыжка через козла ноги врозь, с приземлением прогнувшись

Закрепление кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках.

Закрепление кувырка вперед и назад, стойка на лопатках.

Повторение упражнений на гимнастической перекладине.

Овладение навыками лазания по канату

Совершенствование простейших акробатических элементов.

Закрепление техники лазания по канату изученными способами.

Лыжная подготовка

Овладение техникой бесшажного одновременного хода.

Совершенствование техники двухшажного хода

Овладение техникой спусков с склона до 45- градусов.

Закрепление техники торможения и поворотов.

Проведение техники эстафетного бега 4х 1000м

Изучение техники классического хода на лыжах.

Прохождение дистанции 1 км классическим ходом.

Прохождение дистанции 2 км скользящим шагом

Соревнования по лыжным гонкам на 2 км

Спортивные игры

Баскетбол

Закрепление стойки и передвижения игрока

Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча

Овладение ведением мяча в разных стойках на месте

Овладение ведением мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении

Броски одной и двумя руками с места и в движении

Закрепление комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Волейбол

Повторение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком.

Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками на месте

Закрепление техники передачи мяча с передвижением вперед и назад

Повторение техники передачи мяча над собой

Закрепление передачи мяча через сетку

Футбол

Закрепление перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд

Овладение комбинациями из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты)

Закрепление ведения мяча по прямой с изменением направления движения.

Закрепление ударов по воротам указанными способами на точность.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Игра в квадрат.

Кроссовая подготовка

Бег по пересеченной местности на дистанции 800 м.

Бег по пересеченной местности в комбинации 3х200м.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы .

| № Урок | Тема раздела. | Часов | Дата проведения по плану | Дата фактического о проведения |
|--|---|-------|--------------------------------|--------------------------------------|
| Знания о физической культуре (7ч) | | | | |
| 1 | НФЗ игра. Физическая культура в современном обществе. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. | 1 | 01.09 | |
| 2 | НФЗ игра. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок мяча. | 1 | 03.09 | |
| 3 | НФЗ игра. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Перемещения в стойке с футбольным мячом приставными шагами боком и спиной вперёд. | 1 | 06.09 | |
| 4 | НФЗ соревнования. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Изучение комбинаций из освоенных элементов при игре в футбол. | 1 | 08.09 | |
| 5 | НФЗ соревнования. Здоровье и здоровый образ жизни. Ведение футбольного мяча по прямой с изменением направления движения. | 1 | 10.09 | |
| 6 | НФЗ игра. Контроль и наблюдение за | 1 | 13.09 | |

| | | | | |
|--|--|---|-------|--|
| | состоянием здоровья. Ведение футбольного мяча с обводкой учебных фишек. | | | |
| 7 | НФЗ соревнования. Контроль физической подготовленностью. Изучение ударов по воротам мяча указанными способами на точность. | 1 | 15.09 | |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2ч) | | | | |
| 8 | НФЗ игра. Организация досуга средствами физической культуры. Повторение ударов по воротам указанными способами на точность. | 1 | 17.09 | |
| 9 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов упражнений при разминки. Техника перемещений и владения мячом. | 1 | 20.09 | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой (2ч) | | | | |
| 10 | Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Подвижные игры с мячом. | 1 | 22.09 | |
| 11 | НФЗ соревнования. Самонаблюдение и самоконтроль. Учебная игра по упрощенным правилам . | 1 | 24.09 | |
| Физическое совершенствование (95ч) Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч) | | | | |
| 12 | Изучение упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Учебные игры с мячом по упрощенным правилам . | 1 | 27.09 | |
| 13 | Изучение комплексов упражнений для повышения функциональных возможностей организма | 1 | 29.09 | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика (14ч) | | | | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| 14 | Т.Б на уроках по легкой атлетики. Повторение высокого старта | 1 | 01.10 | |
| 15 | Закрепление техники высокого старта, бег с ускорениями. | 1 | 04.10 | |
| 16 | НФЗ соревнование. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | 06.10 | |
| 17 | НФЗ соревнование Бег на результат 60 м. | 1 | 08.10 | |
| 18 | НФЗ соревнование. Закрепление прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. | 1 | 11.10 | |
| 19 | Повторение прыжка в длину с 7—9 шагов разбега. | 1 | 13.10 | |
| 20 | НФЗ соревнование. Повторение техники прыжка в длину с места. | 1 | 15.10 | |
| 21 | Сдача нормативов по ОФП | 1 | 18.10 | |
| 22 | Прыжки в высоту с 3—5 шагов с разбега. | 1 | 20.10 | |
| 23 | НФЗ соревнование. Закрепление техники прыжка в высоту с 3—5 шагов с разбега. | 1 | 22.10 | |
| 24 | Закрепление техники метание малого мяча с 2-3 шагов на дальность | 1 | 01.11 | |
| 25 | НФЗ соревнование. Повторение техники метания малого мяча | 1 | 03.11 | |
| 26 | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы | 1 | 05.11 | |
| 27 | Закрепление броска набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди | 1 | 08.11 | |
| 28 | Т.Б на уроках гимнастики. Перестроение из шеренги по одному, в шеренгу по три с поворотами на месте. | 1 | 10.11 | |
| 29 | Совершенствование простейших строевых упражнений | 1 | 12.11 | |
| 30 | Маршировка на месте и в движении. | 1 | 15.11 | |
| 31 | Закрепление прыжка через козла ноги врозь | 1 | 17.11 | |
| 32 | Повторение прыжка через козла ноги врозь, с приземлением | 1 | 19.11 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| | прогнувшись | | | |
| 33 | Закрепление кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках. | 1 | 22.11 | |
| 34 | Закрепление кувырка вперед и назад, стойка на лопатках. | 1 | 24.11 | |
| 35 | Повторение упражнений на гимнастической перекладине. | 1 | 26.11 | |
| 36 | Изучение гимнастических упражнений на перекладине. | 1 | 29.11 | |
| 37 | Овладение навыками лазания по канату | 1 | 01.12 | |
| 38 | Закрепление простейших акробатических элементов. | 1 | 03.12 | |
| 39 | Совершенствование простейших акробатических элементов. | 1 | 06.12 | |
| 40 | Демонстрация комплекса простейших акробатических элементов. | 1 | 08.12 | |
| 41 | Закрепление техники лазания по канату изученными способами. | 1 | 10.12 | |
| 42 | Закрепление лазания по канату в разными способами. | 1 | 13.12 | |
| 43 | НФЗ соревнование. Повторение техники прыжка на скакалке | 1 | 15.12 | |
| 44 | Овладение прыжками на скакалки разными способами. | 1 | 17.12 | |
| 45 | НФЗ игра. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 | 20.12 | |
| 46 | Демонстрация набора изученных акробатических элементов | 1 | 22.12 | |
| 47 | Демонстрация техники опорного прыжка через козла. | 1 | 24.12 | |
| 48 | Т.Б на уроках по лыжной подготовки. Закрепление техники двухшажного хода. | 1 | 27.12 | |
| 49 | Овладение техникой бесшажного одновременного хода. | 1 | 10.01 | |
| 50 | НФЗ соревнование. Закрепление техники бесшажного | 1 | 12.01 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| | одновременного хода. | | | |
| 51 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. | 1 | 14.01 | |
| 52 | НФЗ соревнование. Совершенствование техники двухшажного хода | 1 | 17.01 | |
| 53 | Овладение техникой спусков с склона до 45- градусов. | 1 | 19.01 | |
| 54 | Закрепление техники торможения и поворотов. | 1 | 21.01 | |
| 55 | НФЗ соревнование. Прохождение дистанции 1 км в соревновательном темпе. | 1 | 24.01 | |
| 56 | Совершенствование техники изученных ходов. | 1 | 26.01 | |
| 57 | Закрепление техники подъема « полуелочкой». | 1 | 28.01 | |
| 58 | Повторение техники подъема « полуелочкой». | 1 | 31.01 | |
| 59 | Прохождение дистанции до 3 км в соревновательном темпе. | 1 | 02.02 | |
| 60 | Изучение техники классического хода на лыжах. | 1 | 04.02 | |
| 61 | Повторение техники классического хода на лыжах. | 1 | 07.02 | |
| 62 | Закрепление техники классического хода на лыжах. | 1 | 09.02 | |
| 63 | Повторение техники поворотов на месте. | 1 | 11.02 | |
| 64 | НФЗ соревнование. Закрепление техники спуска со склона с поворотом влево. | 1 | 14.02 | |
| 65 | Повторение техники спуска со склона с поворотом влево. | 1 | 16.02 | |
| 66 | НФЗ соревнование. Закрепление техники спуска со склона с поворотом вправо. | 1 | 18.02 | |
| 67 | Повторение техники спуска со склона с поворотом вправо. | 1 | 21.02 | |
| 68 | Закрепление техники спуска со склона в низкой стойки. | 1 | 25.02 | |
| 69 | НФЗ соревнование. Проведение техники эстафетного бега 4х 1000м | 1 | 28.02 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| 70 | НФЗ соревнование. Прохождение дистанции 1 км классическим ходом. | 1 | 02.03 | |
| 71 | НФЗ соревнование. Повторение техники прохождения дистанции 1 км классическим ходом. | 1 | 04.03 | |
| 72 | Прохождение дистанции 2 км скользящим шагом | 1 | 07.03 | |
| 73 | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | 1 | 09.03 | |
| 74 | НФЗ соревнование. Контроль ОФП | 1 | 11.03 | |
| | Спортивные игры (30 ч) | | | |
| 75 | Баскетбол | 1 | 14.03 | |
| | Повторение правил игры в баскетбол. Правила техники безопасности | | | |
| 76 | Закрепление стойки и передвижения игрока | 1 | 16.03 | |
| 77 | Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча | 1 | 18.03 | |
| 78 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка,) | 1 | 21.03 | |
| 79 | Овладение ведением мяча в разных стойках на месте | 1 | 23.03 | |
| 80 | Овладение ведением мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении | 1 | 01.04 | |
| 81 | Броски одной и двумя руками с ме- ста и в движении | 1 | 04.04 | |
| 82 | Закрепление комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 | 06.04 | |
| 83 | Повторение комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 | 08.04 | |
| 84 | НФЗ соревнование. Игра по упрощённым правилам ми- ни-баскетбола. | 1 | 11.04 | |
| | Волейбол | 1 | 13.04 | |

| | | | | |
|-----|--|---|-------|--|
| 85 | Повторение правил игры в волейбол. Правила техники безопасности | | | |
| 86 | Повторение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. | 1 | 15.04 | |
| 87 | Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками на месте | 1 | 18.04 | |
| 88 | Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте | 1 | 20.04 | |
| 89 | Закрепление техники передачи мяча с передвижением вперед и назад | 1 | 22.04 | |
| 90 | Повторение техники передачи мяча с передвижением вперед и назад | 1 | 25.04 | |
| 91 | Закрепление передачи мяча над собой | 1 | 27.04 | |
| 92 | Повторение техники передачи мяча над собой | 1 | 29.04 | |
| 93 | Закрепление передачи мяча через сетку | 1 | 04.05 | |
| 94 | НФЗ тренеровка. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом | 1 | 06.05 | |
| 95 | Футбол | 1 | 11.05 | |
| | Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. | | | |
| 96 | Закрепление перемещения в стойке приставными шагами боком и спи- ной вперед | 1 | 13.05 | |
| 97 | Овладение комбинациями из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты) | 1 | 16.05 | |
| 98 | Закрепление ведения мяча по прямой с изменением направления движения. | 1 | 18.05 | |
| 99 | Повторение ведение мяча с обводкой учебных фишек | 1 | 20.05 | |
| 100 | Закрепление ударов по воротам указанными способами на точность. | 1 | 23.05 | |
| 101 | Повторение ударов по воротам указанными способами на точность. | 1 | 25.05 | |
| 102 | Комбинации из освоенных | 1 | 27.05 | |

| | | | | |
|---------------------------------|--|---|-------|--|
| | элементов техники перемещений. Игра в квадрат. | | | |
| 103 | НФЗ соревнование. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом | 1 | 30.05 | |
| Кроссовая подготовка(2ч) | | | | |
| 104 | Бег по пересеченной местности на дистанции 800 м. | 1 | 01.06 | |
| 105 | Бег по пересеченной местности в комбинации 3х200м. | 1 | 03.06 | |