

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ЛИЦЕЙ №57»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБУ «Лицей №57»
Протокол №1 от 30.08.2017

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ «Лицей №57»
от «09» 09 2017 г. № 373-ог
Т.А. Козырева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
предмета «Физическая культура»
для 6 класса

Составители:
Шлюпкина Т.А., учитель физической культуры
Варфоломеев Г.В., учитель физической культуры

Тольятти

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе

Программа предмета «Физическая культура» для 6 класса составлена в соответствии с требованиями к результатам основного общего образования, утвержденными ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897), с учетом основной образовательной программы основного общего образования, МБУ «Лицей № 57» и Программы «Физическая культура, 5-9 кл.», Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2011г.

Рабочая программа для 6 классов определяет часть учебного предмета, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта трёх часов в неделю, всего 102 часа. Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (пионербол, волейбол, баскетбол).

Рабочая программа для 6 классов регламентирует объем содержания образования. Рабочая 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.

Целью школьного физического воспитания в 6 классах 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в 6 классах направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- 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;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- 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;

- Рабочая программа обеспечивает достижение следующих результатов изучения физической культуры в 6 классе:

Личностные результаты:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным 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, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических 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;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в также разных областях культуры. в области познавательной культуры, в области нравственной культуры, в области трудовой культуры, в области эстетической культуры.

Шестиклассник научится

владеть умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м, 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 7 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов,

включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Шестиклассник 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
 Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
 Адаптивная физическая культура.
 Спортивная подготовка.
 Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание 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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

III. Тематическое планирование

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Рабочая программа рассчитана на 102 часов, 3 часов в неделю, 34 учебных недели.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
Легкая атлетика (12 ч)		
1-2	Инструктаж по ТБ. Разучивание техники низкого старта. Бег 30 м., 60 м. Подтягивание.	2
3	Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег 30 м, 60 м.	1
4-5	Разучивание бега на средние (300м) и длинные дистанции (1000 м)	2
6	Разучивание передачи эстафетной палочки. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание.	1
7-8	Совершенствование бега на средние (300м) и длинные дистанции (1000 м); передачи эстафетной палочки. Челночный бег 3x10 м	2
9-10	Разучивание техники прыжка в длину с места и разбега; техники метания мяча 150гр. на дальность с разбега.	2
11-12	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега; техники метания мяча 150гр. на дальность с разбега.	2

Спортивные игры (12 ч)		
13-14	Пионербол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование стойки игрока, его перемещений, правил игры, техники ловли и передачи мяча.	2
15-16	Совершенствование техники подачи мяча, техники нападающего удара и скидки мяча под сетку.	2
17-18	Совершенствование изученных элементов и использование их в игре.	2
19-20	Волейбол. Разучивание правил игры. Стойки игрока, его перемещений, прыжков, остановок, техники нижней и боковой подачи	2
21-22	Разучивание техники верхней и нижней передачи над собой.	2
23-24	Совершенствование изученных элементов в парах; игра по упрощенным правилам.	2
Тестирование (1 ч)		
25	Проверочная работа по итогам 1 триместра	1
Спортивные игры (6 ч)		
26-27	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Разучивание стойки игрока, его перемещений, остановок, прыжков, техники ведения мяча.	2
28-29	Разучивание техники передачи и ловли мяча на месте и в движении в парах, одной рукой от плеча.	2
30-31	Разучивание техники броска с места, после ведения с остановкой; Штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча.	2
ОФП с элементами силовых упражнений (2 ч)		
32-33	Разучивание силовых упражнений на различные группы мышц при работе по станциям, с отягощениями (гантели)	2
Гимнастика (12 ч)		
34-35	Инструктаж по ТБ. Разучивание строевых приемов и перестроений на месте и в движении Обще- Развивающие Упражнения с предметами.	2
36-37	Разучивание техники акробатических элементов (кувырки вперед, назад, перекаты, стойка на лопатках).	2
38	Совершенствование техники акробатической комбинации из ранее изученных элементов, отжимание от пола.	1
39-40	Разучивание техники опорного прыжка через козла. Уголок на гимнастической стенке.	2
41	Совершенствование техники опорного прыжка через козла	1
42-43	Разучивание техники упражнения на бревне (у девочек); на перекладине (у юношей). Лазание по канату.	2
44	Совершенствование техники упражнения на бревне (у девочек); на перекладине (у юношей). Лазание по канату.	1
45	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
Лыжная подготовка (16 ч)		
46	Инструктаж по ТБ. Правила закаливания и действия при обморожении.	1
47-49	Совершенствование техники работы рук и ног при одновременных ходах.	3
50-52	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	3
53-54	Совершенствование техники прохождения спусков (низкая стойка), торможения (упором или плугом).	2
55-56	Совершенствование техники прохождения подъемов «лесенкой», «елочкой»	2
57-58	Совершенствование техники перехода с хода на ход.	2

59-60	Разучивание техники полуконькового хода.	2
61	Эстафеты с применением лыжных ходов.	1
	Тестирование (1 ч)	
62	Проверочная работа по итогам 2 триместра	1
	Лыжная подготовка (5 ч)	
63	Эстафеты с применением лыжных ходов.	1
64-67	Совершенствование изученных лыжных ходов и навыков при прохождении дистанции.	4
	ОФП с элементами силовых упражнений (4 ч)	
68-71	Разучивание силовых упражнений на различные группы мышц при работе по станциям, с отягощениями (гантели)	4
Спортивные игры (18 ч)		
72-73	Пионербол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча; техники подачи мяча, техники нападающего удара и скидки мяча под сетку	2
74-75	Совершенствование изученных элементов и использование их в игре.	2
76-77	Волейбол. Разучивание правил игры. Стойки игрока, его перемещений, прыжков, остановок, техники нижней и верхней передачи.	2
78-79	Разучивание техники верхней и нижней подачи.	2
80-81	Разучивание техники нападающего удара и постановка блока.	2
82-83	Совершенствование изученных элементов в парах; игра по упрощенным правилам.	2
84-85	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Разучивание стойки игрока, его перемещений, остановок, прыжков, техники ведения мяча.	2
86-87	Разучивание техники передачи и ловли мяча на месте и в движении в парах, одной рукой от плеча.	2
88-89	Разучивание техники броска с места, после ведения с остановкой; Штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча.	2
Легкая атлетика (8 ч)		
90-91	Инструктаж по ТБ. Разучивание техники низкого старта. Бег 30 м., 60 м. Подтягивание	2
92	Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег 30 м, 60 м.	1
93-94	Разучивание техники метания мяча 150гр. на дальность с разбега	2
95	Совершенствование техники метания мяча 150гр. на дальность с разбега. Подтягивание.	1
96-97	Разучивание передачи эстафетной палочки. Челночный бег 3x10 м.	2
Тестирование (1 ч)		
98	Итоговая контрольная работа	1
Легкая атлетика (4 ч)		
99-100	Разучивание техники прыжка в длину с места и разбега.	2
101-102	Совершенствование бега на средние (300 м) и длинные (1000 м) дистанции и техники прыжка в длину с места и разбега.	2

IV.