

Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа №27 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
от «27» 08 2018 г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР
Е.Д. Зорина Е.Д. Зорина
«29» 08 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физическая культура

на 2018-2019 учебный год

Класс 6А, 6Б

Учитель Лебедева Оксана Владимировна

Паняев Александр Александрович

Всего 102 часа. В неделю 3 час.

2018 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 классов разработана на основе Рабочая программа разработана на основе программы Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 класс. Предметная линия учебников Виленского В.Я., Ляха В.И. - М. Просвещение, 2014

Учебник:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 кл. – М., Просвещение, 2014

Рабочая программа включает в себя требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования (Примерная основная образовательная программа основного общего образования одобрена Координационным советом при Департаменте общего образования Минобрнауки России по вопросу организации введения Федерального государственного образовательного стандарта общего образования) и соответствует федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования»).

Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол).

Рабочая программа 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 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» 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;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- 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);

- 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;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

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

№ урока	Дата		Количество часов, отводимых на изучение темы	Тема урока
	6А	6Б		
1			1	Инструктаж по ТБ, по охране труда.
<i>Раздел 1. Легкая атлетика (20 часов)</i>				
2			1	Организация досуга средствами физической культуры
3			1	Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий
4			1	Равномерный бег 500 метров, упражнения на развитие общей выносливости
5			1	Старт с опорой на одну руку. Бег 30 метров
6			1	Равномерный бег 800 метров, упражнения на развитие общей выносливости
7			1	Бег 60 метров, стартовые ускорения
8			1	Бег 60 метров, стартовые ускорения
9			1	Бег 60 метров, стартовые ускорения
10			1	История физической культуры
11			1	Бег 1000 метров, беговые упражнения
12			1	Бег 1000 метров, беговые упражнения
13			1	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов
14			1	Обучение ловли и передачи мяча
15			1	Закрепление ведения мяча с изменением скорости
16			1	Повторение пройденного материала по легкой атлетике
17			1	Измерение ЧСС во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения
18			1	Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания.
19			1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки
20			1	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток

21			1	Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей
Раздел 2. Спортивные игры (7 часов)				
22			1	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении
23			1	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении
24			1	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении
25			1	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении
26			1	Игра в баскетбол по упрощенным правилам
27			1	Игра в баскетбол по упрощенным правилам
28			1	Выполнение строевых команд: «Короче ШАГ!», «Полный шаг!».
Раздел 3. Гимнастика (24 часа)				
29			1	Упражнения с гимнастической палкой на осанку. Закрепление акробатической комбинации
30			1	Закрепление акробатической комбинации
31			1	Закрепление акробатической комбинации
32			1	Контрольный урок по акробатике Подтягивания на перекладине
33			1	Разучивание опорного прыжка через козла
34			1	Закрепление опорного прыжка через козла
35			1	Закрепление опорного прыжка через козла
36			1	Контрольный урок по прыжкам через козла
37			1	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики)
38			1	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики)
39			1	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики)
40			1	Упражнения общей физической

				подготовки
41			1	Упражнения общей физической подготовки
42			1	Упражнения общей физической подготовки
43			1	Упражнения общей физической подготовки
44			1	Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий
45			1	Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием
46			1	Базовые понятия физической культуры
47			1	Базовые понятия физической культуры
48			1	Повторение материала по гимнастике
49			1	Базовые понятия физической культуры. Инструктаж по ТБ
50			1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки
51			1	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток
52			1	Физическая культура человека
Раздел 4. Лыжная подготовка (11 часов)				
53			1	Инструктаж по ТБ на уроке по лыжам.
54			1	Одновременный двухшажный ход
55			1	Передвижение одновременным одношажным и двухшажным ходом
56			1	Повороты «упором». Преодоление естественных препятствий на лыжах.
57			1	Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление
58			1	Прохождение учебных дистанций
59			1	Прохождение учебных дистанций
60			1	Упражнения общей физической подготовки
61			1	Прохождение учебных дистанций
62			1	Прохождение учебных дистанций
63			1	Прохождение учебных дистанций – контроль
Раздел 5. Спортивные игры (18 часов)				

64			1	Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей
65			1	Прямая верхняя подача мяча через сетку
66			1	Прямая верхняя подача мяча через сетку
67			1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки
68			1	Контрольный урок: Прямая верхняя подача мяча через сетку
69			1	Передача мяча из зоны в зону после перемещения
70			1	Физическая культура человека
71			1	Передача мяча из зоны в зону после перемещения
72			1	Передача мяча из зоны в зону после перемещения
73			1	Передача мяча из зоны в зону после перемещения
74			1	Контрольный урок: Передача мяча из зоны в зону после перемещения
75			1	Игровые задания. Элементы национальных видов спорта
76			1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки
77			1	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток
78			1	Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей
79			1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки
80			1	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток
81			1	Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей
82			1	Игровые задания. Элементы национальных видов спорта
Раздел 6. Легкая атлетика (20 часов)				
83			1	Прыжки в высоту с разбега
84			1	Прыжки в высоту с разбега
85			1	Игровые задания. Элементы национальных видов спорта
86			1	Прыжки в высоту с разбега

87			1	Прыжки в высоту с разбега
88			1	Тактические действия игроков передней линии в нападении
89			1	Тактические действия игроков передней линии в нападении
90			1	Контрольный урок: Тактические действия игроков передней линии в нападении
91			1	Двусторонняя игра 6х6
92			1	Беговые упражнения, бег с ускорением 30 метров
93			1	Беговые упражнения, бег с ускорением 30 метров
94			1	Низкий/высокий старт бег по дистанции
95			1	Эстафетный бег 4х60 метров
96			1	Прыжки в длину с разбега
97			1	Прыжки в длину с разбега
98			1	Бег 1000 метров
99			1	Бег 1000 метров
100			1	Упражнения общей физической подготовки
101			1	Бег 1000 метров
102			1	Повторение материала по легкой атлетике