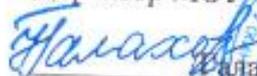


Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
МОУ «ООШ с.Безымянное»

 /Пожидаева Н.В.

Утверждаю  
Директор МОУ «ООШ с.Безымянное»

 Салахова Н.И.  
Приказ № 101 от 24.09.2018г.



## Рабочая учебная программа

по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 6 класса МОУ «ООШ с. Безымянное»

Энгельсского муниципального района

на 2018/2019 учебный год

Составитель:  
Купцова Татьяна  
Вячеславовна  
учитель физической  
культуры.

## *Планируемые образовательные результаты.*

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры, заботой и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### **Предметные результаты, проявляются в разных областях культуры.**

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Обучающийся должен:

#### **знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической

подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;  
— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;  
— осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их

тестировать показатели физического развития основных физических качеств  
сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  
взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной

деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 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;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

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 прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,

демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## Содержание учебного материала.

### **Основы знаний**

#### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание 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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

#### **Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнут ног».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### **Спортивные игры.**

##### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Гимнастика**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, палками.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  
Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

**Лыжная подготовка(лыжные гонки)** . Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,8	10,3
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину, см	360	330
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Бег на 2000 м, мин		14.30
	Бег на 1000 м, мин		—
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,3	8,8

### Календарно – тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 6 класса – 3 часа

№ урока	Наименование тем уроков	Кол-во часов	Дата проведения		Основные понятия и термины
			по плану	по факту	
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний	1			Техника безопасности.

**Легкая атлетика. Спринтерский бег**

2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Основы знаний	2			Скоростные способности, разгон, стартовый разгон.
4 - 5	Высокий старт. Низкий старт.	2			Старт, высокий старт.
6 - 7	Финальное усилие. Эстафеты. Основы знаний. ОРУ на выносливость.	2			Усиление, финальное усилие, эстафета.
8	Развитие скоростных способностей. Основы знаний	1			Скоростные способности, их развитие.
9-10	Развитие скоростной выносливости. Бег на выносливость.	2			Выносливость, скоростная выносливость.
<b>Метание</b>					
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Основы знаний	1			Скоростно — силовые способности.
12	Метание мяча на дальность.	1			Метание мяча, дальность.
13	Метание мяча в цель.	1			
<b>Прыжки</b>					
14 - 15	Развитие силовых способностей. Развитие прыгучести. Основы знаний.	2			Силовая способность, прыгучесть.
16	Прыжок в длину с разбега.	1			Прыжок, длина, разбег.

17	Прыжок в длину с места.	1			
<b>Длительный бег</b>					
18 - 19	Развитие выносливости. Бег на выносливость.	2			Выносливость.
20	Развитие силовой выносливости.	1			Силовая выносливость.
21- 22	Преодоление препятствий. Беговые упражнения.	2			Препятствие.
23 - 24	Переменный бег. Челночный бег.	2			Бег, переменный бег.
25	Гладкий бег. Основы знаний.	1			Бег, гладкий бег.
26 - 27	Кроссовая подготовка. Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ на выносливость.	2			Кросс, кроссовая подготовка.
<b>Баскетбол</b>					
28 - 29	Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2			Координация, стойка, передвижение, повороты, остановка.
30 - 32	Ловля и передача мяча. Основы знаний. Ведение и бросок мяча. Бросок в кольцо.	3			Ловля, передача мяча.
33- 35	Ведение мяча. Ведение и бросок мяча.	3			Ведение мяча.

	ОРУ на выносливость.				
36 - 37	Бросок мяча. Учебная игра в баскетбол.	2			Бросок мяча.
38- 39	Тактика свободного нападения. Стойки, передвижения. Основы знаний.	2			Тактика, свободное нападение.
40- 41	Вырывание и выбивание мяча. Основы знаний Приём и передача мяча.	2			Вырывание мяча, выбивание мяча.
42 - 43	Нападение быстрым прорывом. Развитие силовых способностей.	2			Нападение.
44- 45	Взаимодействие двух игроков. Развитие координационных способностей.	2			Взаимодействие.
46	Игровые задания.	1			Задания.
47- 48	Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения.	2			Кондиционные и координационные способности.
<i><b>Гимнастика</b></i>					
49	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.	1			Инструктаж, безопасность.

	Развитие гибкости.				
50 - 52	Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Основы знаний. Элементы строевой подготовки.	3			Акробатика.
53- 55	Развитие гимнастических упражнений для правильной осанки. Развитие гибкости. Упражнения на гибкость.	3			Гибкость.
56- 58	Упражнения в висе и упорах. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения.	3			Вис, упор.
<b>Волейбол</b>					
59- 60	Инструктаж по технике безопасности. Развитие координационных способностей Стойки и передвижения, повороты, остановки, приём и передача мяча	2			Стойка, передвижение, поворот, остановка, приём и передача мяча.
61- 63	Повторение правил игры в волейбол. Прием и передача мяча. Основы знаний. Приём мяча после подачи.	3			Приём, передача мяча.

64-66	Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Тактика игры.	3			Подача, нижняя подача.
67-68	Развитие координационных способностей. Основы знаний. Игры, эстафеты с элементами волейбола.	2			Координационные способности.
<b>Баскетбол</b>					
69-70	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Развитие координационных способностей. Ведение и ловля мяча. Основы знаний	2			Ведение, ловля.
71-72	Бросок мяча в кольцо. Основы знаний. Вырывание и выбивание мяча.	2			Бросок, вырывание, выбивание.
73-75	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей.	3			Координационные способности.

76-78	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра в баскетбол. Развитие строевой подготовки.	3			
<i>Легкая атлетика</i>					
79-80	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Виды лёгкой атлетики. Развитие скоростных и координационных качеств. Основы знаний.	2			Скоростные и координационные качества.
81-82	Развитие общей выносливости. Переменный бег.	2			Выносливость, переменный бег.
83	Кроссовая подготовка.	1			Выносливость, кросс.
84	Развитие координации.	1			Координация.
85	Развитие выносливости.	1			Выносливость.
86	Гладкий бег.	1			Гладкий бег.
87	Развитие скоростных способностей.	1			Скоростная способность.
88	Развитие скорости. Финальное усилие.	1			Усиление.
89	Скоростные качества.	1			Скоростные качества.
90	Координационные способности.	1			Координационные способности.
91-92	Развитие скоростных качеств.	2			Выносливость, гладкий бег.

	Гладкий бег.				
<b>Баскетбол</b>					
93-94	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Развитие выносливости. Координация движений. Основы знаний.	2			Координация движений.
95	Выносливость.	1			Выносливость.
<b>Уличный баскетбол (стритбаскет)</b>					
96-98	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на выносливость.	3			Координационные способности.
99-100	Координационные способности. Упражнения с внешним сопротивлением.	2			
101	Выносливость.	1			Выносливость.
102	Повторение пройденного материала				
Итого :102					