Муниципальное общеобразовательное учреждение
Меловская основная школа

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МОУ Меловская основная школа
_____/Гусева Е.А/
ФИО
«29» 08 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 74 от 04 / 09 2017
Директор МОУ Меловская основная школа
_____/Г.Г. Хайртдинова/
ФИО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения (класс) 6 основное общее
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 105 Уровень базовый
(базовый, профильный)

Учитель Пыков Евгений Викторович
(ФИО, квалификационная категория)

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «29» 08 2017 г

2017 – 2018 учебный год

Данная программа по физической культуре разработана для учащихся 6 класса МОУ Меловская основная школа на основе:

1.Федерального закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования;

3.ПриказаМинобрнауки от 31.12. 2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;

4. Примерной программы основного общего образования по физической культуре как инвариантной (обязательной) части учебного курса

5.Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Меловская основная школа;

6.Учебного плана МОУ Меловская основная школа.

Для составления рабочей программы учебного курса использовались:
Авторская Программа по физической культуре 5-7 классов В.И.Лях, Просвещение 2015г.

Рабочая программа ориентирована на:
Учебник Физическая культура. 5-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.- М.Просвещение, 2015.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связано с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Срок реализации программы - 1 год.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные:
Обучающиеся научатся:
Положительное отношение к урокам физкультуры;
Понимание значения физической культуры для здоровья человека;
Мотивация к выполнениям закаливающих процедур.
Обучающиеся получат возможность научится:
познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
уважительного отношения к физической культуре, как важной части общей культуры.

Предметные:

Обучающиеся научатся:

выполнять правила поведения на уроках нарушений осанки;
определять способы закаливания;
рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о физическом развитии человека;
называть меры по профилактике нарушений осанки;
определять способы закаливания;
определять влияние физической культуры на воспитание характера человека;
выполнять строевые упражнения;
выполнять различные виды бега;
выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180 градусов;
прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
выполнять кувырок вперёд;
выполнять стойку на лопатках;
лазать по гимнастической лестнице и по наклонной скамейке;
перелазать через гимнастическую скамейку горку матов;
выполнять танцевальные шаги;
передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой»;
выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
играть в подвижные игры;
выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получат возможность научиться:

Понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
рассказывать о видах спорта, включенных в программу летних и зимних Олимпийских игр;
определять влияние закаливания на организм человека;
самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные:

Обучающиеся научатся:

понимать цель выполняемых действий;
выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
адекватно оценивать правильность выполнения заданий;
использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
анализировать результаты выполнения заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

вносить коррективы в свою работу.
Обучающиеся получат возможность научиться:
продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике осанки, физкультминуток;
объяснять какие технические приёмы были использованы при выполнении заданий;
самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
координировать взаимодействие с партнёром в игре;
организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.
Обучающиеся научатся:
Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных занятий, используя справочные материалы;
различать, группировать подвижные и спортивные игры;
характеризовать основные физические качества;
группировать игры по видам спорта;
устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
Учащиеся получат возможность научиться:
осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления;
сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитаем характера человека.
Обучающиеся научатся:
рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
договариваться и приходить к общему решению работая в паре, команде.
Обучающиеся получат возможность научиться:
выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
понимать действия партнёра в игровой ситуации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»5 класс

1. Знания о физической культуре (3ч).

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.

2. Легкая атлетика.*(24ч)*

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Прыжки Метание малого мяча.

3.Спортивные и подвижные игры(баскетбол,волейбол)(24ч)

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводной предметов; подвижные игры.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры.

4. Кроссовая подготовка(10ч)

Развитие выносливых качеств, техника длительного бега.

5. Гимнастика с основами акробатики.*(20ч)*

*Акробатические упражнения:*кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющим темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения:*лазанье по канату(3м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

6. Лыжные гонки.(24ч)

Передвижения на лыжах.Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Таблица распределения количества часов по разделам

№ п/п	Раздел учебного курса	Количество часов		Причина изменения количества часов
		По авторской программе	По рабочей программе	
1	***Знания о физической культуре***	**3**	**3**	
2	**Легкая атлетика**	**24**	**24**	
3	**Спортивные и подвижные игры(Баскетбол)**	**13**	**13**	
4	**Кроссовая подготовка**	**10**	**10**	
5	**Гимнастика**	**20**	**20**	
6	**Лыжные гонки**	**24**	**24**	
7	**Спортивные и подвижные игры(волейбол)**	**9**	**9**	
	Резерв	**2**	**2**	
	Итого	**105**	**105**	

Таблица распределения количества часов по темам

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Раздел 1, Раздел 2. *Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика*	**27 (3+24)**
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1
2	Влияние Л.А. упражнений на укрепление здоровья человека.	1
3-5	Спринтерский бег, эстафетный бег	3
6	Прыжки в длину с места.	1
7	Прыжки в длину с разбега.	1

8-9	Метание малого мяча на дальность.	2
10-11	Техника длительного бега.	2
12-16	Спринтерский бег, эстафетный бег.	5
17-18	Овладение техникой длительного бега	2
19-21	Овладение техникой прыжка в высоту.	3
22-24	Метание малого мяча на дальность.	3
	Раздел 3.Спортивные и подвижные игры(Баскетбол)	**13**
25	История баскетбола. Техника безопасности.	1
26	Основные правила и приемы игры в баскетбол.	1
27-28	Овладение техникой передвижений.	2
29-31	Овладение техникой бросков мяча.	3
32-34	Ведение и передачи мяча.	3
35-36	Закрепление техники владения мячом.	2
37-38	Овладение техникой игры в баскетбол.	2
39	Освоение тактики игры	1
	Раздел 4.Кроссовая подготовка	**10**
40-45	Бег по пересеченной местности.	6
46-49	Овладение техникой длительного бега	4
	Раздел 5.Гимнастика	**20**
50	Краткая характеристика вида спорта. Т.Б.	1
51	Значение гимн. Упр. Для сохранения правильной осанки	1
52-56	Висы, строевые упражнения.	5
57-61	Опорные прыжки.	5
62-68	Акробатические упр. И комбинации.	7

69	Основы выполнения гимнастических упр.	1
	Раздел 6.Лыжные гонки	**24**
70	История лыжного спорта. Правила соревнований. ТБ.	1
71-73	Повторить попеременный и одновременный 2х шажный ход.	3
74-75	Совершенствование техники одновременного 2х шажного хода.	2
76-77	Техника подъемов и спусков.	2
78-80	Техника поворотов на месте и в движении.	3
81-83	Техника торможения плугом	3
84	Оказание помощи при обморожениях.	1
85-86	Прохождение дистанции 1 км на время.	2
87-88	Преодоление бугров и впадин.	2
89-90	Прохождение дистанции 3-4 км.	2
91-92	Прикидка на 2 км.	2
93	Катание с горки.	1
	Раздел 7.Спортивные и подвижные игры(волейбол)	**9**
94	История волейбола, основные правила игры, Т,Б.	1
95-96	Овладение техникой передвижений.	2
97-100	Освоение техники приемов и передач мяча.	4
101	Освоение тактики игры, терминология.	1
102-103	Освоение техники нижней прямой подачи.	2
104-105	Резерв	2
ИТОГО		105