

АДМИНИСТРАЦИЯ ДУБРОВСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СЕЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ К.Я. ПОВАРОВА» /
ФЛЕШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ФИЛИАЛ МБОУ «Сещинская СОШ им. К.Я. Поварова» АЛЕШИНСКАЯ ООШ/
242741 Брянская область, Дубровский район, с. Алешня, ул.Школьная д.6
ОКПО 47880103, ОГРН 1023201737492, ИНН/КПП 3210003331/324501001 Тел. 8-48332-9-52-29

РАССМОТРЕНО
на заседании
районного МО
учителей физической
культуры

Протокол № 1
от «08.08.», 08.2018г.
Руководитель РМО

 Кодак С.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор филиала
МБОУ «Сещинская
СОШ им. К.Я. Поварова»

 Алешинской ООШ
Ковальская С.П.
29.08.2018 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета

филиала МБОУ
«Сещинская СОШ
им. К.Я. Поварова»
Алешинской ООШ

Протокол № 1
от 29.08.18 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 23
01.09.2018 г.

Директор
«Сещинская СОШ
им. К.Я. Поварова»

 Романов С.В.



Рабочая программа предмета
« Физическая культура »
для 6 класса

филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова»
Алешинской ООШ
на 2018-2019 учебный год.

Составитель :
Учитель физической культуры
Авдеев Э.В.

с. Алешня 2018г.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 6 класса филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова» АлешинскойООШ на 2018-2019 учебный год разработана в соответствии с Положением о рабочей программе учебного предмета, курса в условиях реализации ФГОС (утв. приказом от 01.09.2017г. № _28) на основании Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» //Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Рабочая программа обеспечена УМК:

1. авторская программа «Физическая культура: 5-9 классы / [Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.]-М: Вентана-Граф, 2014.
2. Физическая культура:5-7класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.]-; 2-е изд., испр. и доп.-М.: Вентана- Граф, 2015.

Рабочая программа рассчитана на 105 часов (3 часа в неделю).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для учащихся 5-7 и 8-9 классов разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения предмета

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма . уважения к Отечеству , прошлое и настоящее многонационального народа России ;осознание своей этнической принадлежности , знание истории , языка , культуры своего народа , своего края , основ культурного наследия народов России и человечества ;усвоение гуманистических . демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долгом 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 учётом устойчивых познавательных интересов , а также на основе формирования уважительного отношения к труду , развития опыта участия в социально значимом труде;
- 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 ;готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм , правил поведения , ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах , включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных , этнокультурных , социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора , формирование нравственных чувств и нравственного поведения ,осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения предмета

- 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;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; 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; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения предмета:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системной знаний и физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические 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 доврачебную 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 корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением 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.

Содержание учебного предмета

Раздел 1 Знание о физической культуре(3 час.)

Возрождение Олимпийских игр в конце 19 – начале 20 века. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали. Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Первые отечественные олимпийские чемпионы.

Раздел 2 Организация здорового образа жизни.(2 час.)

Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня

Раздел 3 Планирование занятий физической культурой (3 час.)

Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости.

Раздел 4 Физкультурно - оздоровительная деятельность (4 час.)

Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для развития гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека.

Раздел 5 Спортивно- оздоровительная деятельность (90 часов.)

Гимнастика с основами акробатики(23 часа.): Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев ;кувырок назад в полушпагат – девушки, два кувырка вперед в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лежа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну).

Лёгкая атлетика(23 часа.): Беговые упражнения (на выносливость (до 1км), на короткие дистанции 10-60 м, эстафеты). Прыжковые упражнения (в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»). Метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки(20 час.): ТБ при проведении соревнований и занятий. Подбор лыжного инвентаря.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка», «лесенка», «елочка»

Спортивные игры(24 часа.): Волейбол. Техника игры (нижняя прямая подача, верхняя прямая подача ; прием и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, передача мяча в прыжке, передача мяча назад.) Правила игры в волейбол

Тематическое планирование

№ п\п	№ в теме	Дата п о плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
				1. Знания о физической культуре (3 часа)	3	
				2 Организация здорового образа жизни(2 часа)	2	
				3.Планирование занятий физической культуры(3часа)	3	
				4.Физкультурно-оздоровительная деятельность(4часа)	4	
				5.Спортивно-оздоровительная деятельность.	90	
				Лёгкая атлетика(13 час)	13	
1.	5.1			Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Высокий старт до 10-15м., бег с ускорением.	1	
2.	2.1			Понятие «здоровый образ жизни». Показатели здорового образа жизни.	1	
3.	5.2			Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м).Развитие выносливости.	1 1	
4.	5.3			Контрольный норматив 60 м. Специальные беговые упражнения.	1	
5.	5.4			Повторение кросса 1000м. Обучение прыжку в длину способом «согнув ноги»	1	
6.	5.5			Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги» Совершенствование бега до 1000м.	1	

7.	5.6			Обучение метанию малого мяча в горизонтальную мишень Развитие выносливости.	1	
8.	5.7			Повторение метания малого мяча в цель. Развитие координации движений.	1	
9.	2.2			Распорядок дня.	1	
10.	5.8			Контрольный норматив, прыжок в длину способом «согнув ноги» Повторение кросса 1000м.	1	
11.	5.9			Совершенствование метания малого мяча в цель. Контрольный норматив, кросс 1000м.	1	
12.	5.10			Обучение челночному бегу 3x10м. Контрольный норматив, прыжки в длину с места.	1	
13.	5.11			Повторение челночного бега3x10м. Контрольный норматив, метание малого мяча в цель.	1	
14.	5.12			Совершенствование челночного бега 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
15.	5.13			Повторение метания малого мяча в цель. Контрольный норматив, челночный бег 3x10м.	1	
16.	1.1			Возрождение Олимпийских игр в конце 19 – начале 20 века.	1	
				5. Волейбол (10час)	10	
17.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	
18.	5.2			Обучение техникенижней прямой подачи мяча	1	

19.	5.3			Повторение техники нижней прямой подачи мяча.	1	
20.	5.4			Обучение технике приема мяча двумя руками снизу	1	
21.	5.5			Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Контрольный норматив Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
22.	5.6			Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.	1	
23.	5.7			Контрольный норматив ,нижней прямой подачи мяча.	1	
24.	1.2			Зарождение олимпийского движения в России.	1	
25.	5.8			Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.	1	
26.	5.9			Повторение техники передачи мяча двумя руками сверху.	1	
27.	5.10			Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Повторение техники нижней подачи мяча.	1	
				5.Гимнастика с основами акробатики(23час)	23	
28.	5.1			Правила технике безопасности при занятиях гимнастикой. Обучение строевым приёмам на месте размыкание и смыкание, перестроения.	1	
29.	5.2			Обучение перекату вперёд в упор присев. Правила страховки и само страховки.	1	
30.	5.3			Обучение кувырку вперёд в группировке и кувырку назад.	1	
31.	5.4			Совершенствование строевых приёмов на месте размыкание и смыкание, перестроение.	1	
32.	4.1			Развитие двигательных качеств.	1	

33.	5.5			Повторение кувырка вперёд в упор присев. Развитие гибкости.	1	
34.	5.6			Обучение стойке на лопатках. Совершенствование кувырка вперёд и назад.	1	
35.	5.7			Совершенствование стойке на лопатках .Контрольный норматив строевых приемов на месте ,смыкание и размыкание.	1	
36.	5.8			Контрольный норматив, кувырок вперёд и назад в группировке . Контрольный норматив, прыжки со скакалкой.	1	
37.	5.9			Обучение лазанию по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом.	1	
38.	5.10			Совершенствование кувырка назад в упор присев. Развитие гибкости.	1	
39.	5.11			Совершенствование лазания по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом.	1	
40.	5.12			Контрольный норматив, лазания по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом. Развитие прыгучести	1	
41.	5.13			Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.	1	
42.	5.14			Повторение перекатов вперёд и назад .Развитие гибкости	1	
43.	5.15			Контрольный норматив ,сгибание и разгибание рук в упоре лёжа .Развитие прыгучести.	1	

44.	5.16			Совершенствование упражнений и комбинации на гимнастической скамейке.	1	
45.	5.17			Повторение строевых приёмов и команд. Повторения кувырка вперёд и назад.	1	
46.	1.3			Основание Российского олимпийского комитета.	1	
47.	5.18			Обучение технике опорного прыжка через гимнастического козла «ноги врозь»	1	
48.	5.19			Повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла «ноги врозь»	1	
49.	5.20			Обучение технике прыжка через гимнастического коня боком	1	
50.	5.21			Повторение техники лазания по гимнастическому канату. Контрольный норматив , пресс	1	
51.	5.22			Повторение техники двух кувырков вперед слитно	1	
52.	5.23			Совершенствование техники «мост» из положения лежа и стоя.	1	
				5.Лыжные гонки(20час)	20	
53.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучение попеременному 2-х шажному ходу.	1	
54.	5.2			Обучение одновременному одношажному ходу. Совершенствование попеременного 2-х шажного хода.	1	
55.	5.3			Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Развитие выносливости.	1	
56.	3.1			Определение собственного типа телосложения	1	
57.	5.4			Контрольный норматив, попеременно 2-х шажного хода. Развитие выносливости.	1	

58.	5.5			Повторение поворота «переступанием». Совершенствование одновременного одношажного хода.	1	
59.	5.6			Обучение подъём в гору «полуёлочкой». Развитие выносливости.	1	
60.	5.7			Контрольный норматив, одновременного одношажного хода. Бег на лыжах.	1	
61.	5.8			Совершенствование подъёма в гору «полуёлочкой».	1	
62.	5.9			Контрольный норматив, подъёма в гору «полуёлочкой». Игры и эстафеты.	1	
63.	5.10			Бег на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	1	
64.	5.11			Повторение подъёма в гору «полуёлочкой» Контрольный норматив, бег на лыжах до 2 км.		
65.	5.12			Повторение подъёма в гору «полуёлочкой» Игры и эстафеты.	1	
66.	5.13			Правила соревнований по лыжной подготовке. Повторение одновременного бесшажного хода.	1	
67.	5.14			Повторение одновременного одношажного хода. Игры и эстафеты.	1	
68.	5.15			Бег на лыжах 2 км. Развитие выносливости.	1	
69.	5.16			Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	
70.	5.17			Бег на лыжах 2 км. Игры и эстафеты.	1	
71.	5.18			Бег на лыжах 2 км. Развитие координации движений.	1	
72.	5.19			Бег на лыжах 1 км. Развитие выносливости.	1	
73.	5.20			Повторение техники одновременного бесшажного хода	1	

				Волейбол (14 часов)	14	
74.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	
75.	5.2			Обучение технике верхней прямой подачи мяча	1	
76.	5.3			Повторение техники верхней прямой подачи мяча	1	
77.	5.4			Повторение техники верхней передачи мяча.	1	
78.	5.5			Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Контрольный норматив, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
79.	5.6			Совершенствование техники верхней передачи мяча.	1	
80.	5.7			Контрольный норматив, верхней прямой подачи мяча.	1	
81.	4.2			Развитие двигательных качеств	1	
82.	5.8			Повторение техники передачи мяча двумя руками снизу	1	
83.	5.9			Повторение техники верхней передачи мяча	1	
84.	5.10			Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	1	
85.	5.11			Повторение техники верхней передачи мяча	1	
86.	4.3			Развитие двигательных качеств. Комплекс упражнений для развития координации движений.	1	
87.	5.12			Совершенствование техники верхней прямой подачи	1	

88.	5.13			Повторение техники нижней прямой подачи	1	
89.	5.14			Повторение техники верхней передачи мяча в прыжке	1	
				Лёгкая атлетика(10час)	10	
90.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Обучение бегу на короткие дистанции. Повторение прыжка в длину с места.	1	
91.	5.2			Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Повторение метания малого мяча в горизонтальную мишень Развитие выносливости.	1	
92.	5.3			Контрольное тестирование уровня физической подготовки. Совершенствование метания малого мяча в цель. Контрольный норматив, прыжки в длину с места.	1	
93.	4.4			Способы и средства развития выносливости.	1	
94.	5.4			Повторение челночного бега 3х10м. Контрольный норматив, метание малого мяча в цель.	1	
95.	5.5			Совершенствование челночного бега 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
96.	5.6			Повторение метания малого мяча в цель. Контрольный норматив, челночный бег 3х10м.	1	

97.	5.7			Бег 1000м. Народная игра «Вызов номеров».	1	
98.	1.3			Первые отечественные олимпийские чемпионы	1	
99.	5.8			Контрольный норматив, бега 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
100	5.9			Повторение техники метания малого мяча на дальность	1	
101	5.10			Бег на короткие дистанции	1	
102	3.3			Оценка собственной физической подготовки	1	
103- 105				Резервные уроки	3	