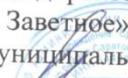
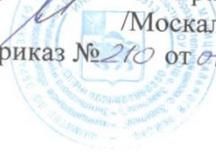


Согласовано  
Зам. директора МОУ «СОШ  
с. Заветное» Энгельского  
муниципального района  
 /Разумова Т.Ю./

Утверждаю  
И.о. директора МОУ «СОШ  
с. Заветное» Энгельского  
муниципального района  
 /Москалева Ю.А./  
Приказ № 210 от 01.09 2018



**Рабочая программа**  
по учебному предмету «физическая культура»  
для обучающихся 6 класса МОУ «СОШ с. Заветное»  
Энгельского муниципального район  
на 2018/2019 учебный год

**Составитель**  
Семенов Валерий Николаевич,  
учитель физической культуры

## Содержание рабочей программы

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.....	3
Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.....	6
Календарно-тематическое планирование .....	9

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012.

Данная программа разработана для обучающихся 6 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы.

Программа по предмету “Физическая культура” к учебнику для 6-7 класса (автор программы А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2012.)

Программа ориентирована на использование учебника “Физическая культура 6-7 класс” А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2015

Планирование составлено в соответствии с учебным планом на 2018-2019 учебный год 3 часа в неделю, 105 часов в год.

При планировании учебного материала для учащихся 6 классов настоящей программы были внесены изменения из-за отсутствия материально-технической базы. Часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» заменены «Кроссовой подготовкой».

## **Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса**

### **Знания о физической культуре**

*Ученик 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;
- раскрывать 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.

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Ученик 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 и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Ученик 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**

*Ученик 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 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 (для снежных регионов России);
- 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.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

*Ученик научится демонстрировать*

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек.	10.5	10.8
	Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	33	37
Сила	Подтягивание из виса	4	-
	девочки из виса “лежа”, кол-во раз.	-	10
	Прыжок в длину с места, см.	160	145
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	25	20
Выносливость	Бег на 1000м., мин.	5.05	5.50
	Передвижение на лыжах 1 км., мин.	7.00	7.30
Координация движений	Челночный бег 4*9м., сек.	11.0	11.5

**Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

№ п/п	Тематический блок (раздел)	Кол-во часов	Формы организации уроков с указанием количества часов	Основные виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре.	3 В процессе урока	Устный и письменный опросы; тестовый контроль.	<p><i>Определять</i> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p><i>Объяснять</i> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p> <p>Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.</p> <p><i>Определять</i> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p>
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	Индивидуальный, самоконтроль в процессе учебного года.	
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	В процессе урока		<p><i>Готовить</i> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять</p>
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой.	В процессе урока		<p><i>Тестировать</i> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой</p>
3	Физическое совершенствование	99		
3.1	Физкультурно-	В		<i>Выполнять</i> упражнения и комплексы с

	оздоровительная деятельность. "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	процесс урока		различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		Индивидуальный и фронтальный; устный и письменный опросы; тестовый контроль; тематический; текущий; итоговый – 6ч. Проект - 4. Исследовательская работа – 2.	
	1. Гимнастика с основами акробатики.	17		<i>Знать и различать</i> строевые команды, четко выполнять строевые команды. <i>Описывать</i> технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	2. Лёгкая атлетика.	24		<i>Описывать</i> технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	3. Кроссовая подготовка	15		<i>Описывать технику</i> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрировать</i> вариативное выполнение беговых упражнений. <i>Применять</i> беговые упражнения для

			развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. <i>Включать</i> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
	4. Баскетбол	19	<i>Организовывать</i> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <i>Описывать</i> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	5. Волейбол	18	<i>Организовывать</i> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <i>Описывать</i> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	6. Футбол.	7	<i>Организовывать</i> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <i>Описывать</i> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
<b>Всего</b>			105
<b>Практическая часть</b>			
Зачёты (тестовый контроль).			6
Количество проектов			4
Количество исследовательских работ			2

### Темы проектов, исследовательских работ

№ п/п	Тема проектов, исследовательских работ	Сроки реализации
1.	Проект «Первые Олимпийские игры»	15.11
2.	Проект «Талисманы Олимпийских игр»	20.12
3.	Проект «Веселые старты»	13.03
4.	Проект «Здоровый образ жизни»	30.04
5.	Исследовательская работа «Утренняя гигиеническая гимнастика»	05.03
6.	Исследовательская работа «Влияние физических упражнений на мышцы»	16.04

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Коррекция
			по плану	по факту	
	<i>1 четверть</i>				
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>			
1	Вводный инструктаж по ТБ. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.	1	04.09		
2	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	05.09		
3	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	06.09		
	<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>				
4	Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Высокий старт. Бег с ускорением.	1	11.09		
5	Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	12.09		
6	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета	1	13.09		
7	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	18.09		
8	Развитие скоростных возможностей.	1	19.09		
	<b>Бег на средние дистанции</b>	<b>2</b>			
9	Бег в равномерном темпе	1	20.09		
10	Развитие выносливости	1	25.09		
	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча</b>	<b>4</b>			
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	26.09		
12	Подбор разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	27.09		
13	Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность и цель.	1	02.10		
14	Зачет. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	03.10		
	<b>Кроссовая подготовка (8ч)</b>				
	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b>	<b>8</b>			
15	История комплекса ВФСК ГТО Равномерный бег.	1	04.10		
16	Нормы ВФСК ГТО. Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой.	1	09.10		
17	Нормы ВФСК ГТО. Равномерный бег. Развитие выносливости	1	10.10		
18	Нормы ВФСК ГТО. Бег в гору.	1	11.10		
19	Нормы ВФСК ГТО. Бег в гору. Преодоление препятствий	1	16.10		

20	Нормы ВФСК ГТО. Развитие выносливости	1	17.10		
21	Нормы ВФСК ГТО. Равномерный бег. Преодоление препятствий	1	18.10		
22	Процедура регистрации и оформления для сдачи норм ВФСК ГТО. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	23.10		
	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3ч)</b>				
23	Лыжные нормативы Комплекса ВФСК ГТО. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	24.10		
24	Нормы ГТО. Стрельба из пневматической винтовки. Планирование занятий физической культурой.	1	25.10		
	<i>2 четверть</i>				
25	Зачет. Нормы ГТО. Бег на короткие дистанции. Оценка эффективности занятий.	1	06.11		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики - 17 часов</b>				
	<b>Висы. Строевые упражнения</b>	<b>5</b>			
26	Инструктаж по ТБ (гимнастика). Вис согнувшись. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре .	1	07.11		
27	Вис прогнувшись. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре .	1	08.11		
28	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре .	1	13.11		
29	Смешанные висы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	14.11		
30	Подтягивания в висе. Проект «Первые Олимпийские игры»	1	15.11		
	<b>Опорный прыжок, строевые упражнения</b>	<b>6</b>			
31	Прыжок ноги врозь. Перестроение из колонны по два в колонну по одному в движении.	1	20.11		
32	Прыжок ноги врозь. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1	21.11		
33	Опорный прыжок. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному .	1	22.11		
34	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1	27.11		
35	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному . Развитие скоростно-	1	28.11		

	силовых способностей				
36	Зачет. Опорный прыжок.	1	29.11		
	<b>Акробатика</b>	<b>6</b>			
37	Кувырок вперед. Строевой шаг	1	04.12		
38	Кувырок назад. Повороты на месте.	1	05.12		
39	Кувырки вперед и назад Повороты в движении.	1	06.12		
40	Стойка на лопатках. Повороты в движении.	1	11.12		
41	Эстафеты с обручем. Развитие координационных способностей	1	12.12		
42	Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1	13.12		
	<b>Спортивные игры (44 ч)</b>				
	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>			
43	Техника безопасности при игре в волейбол Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	18.12		
44	Стойки и передвижения игрока Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	19.12		
45	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Проект «Талисманы Олимпийских игр»	1	20.12		
46	Подвижная игра с элементами волейбола	1	25.12		
47	Эстафета с элементами волейбола.	1	26.12		
48	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	27.12		
	<i>3 четверть</i>				
49	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	10.01		
50	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	15.01		
51	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	16.01		
52	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	17.01		
53	Игра в мини-волейбол	1	22.01		
54	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	23.01		
55	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах	1	24.01		
56	Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	29.01		
57	Нижняя прямая подача	1	30.01		
58	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	31.01		
59	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	05.02		
60	Зачет. Тактико – технические действия. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	06.02		
	<b>Баскетбол</b>	<b>19</b>			
61	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	1	07.02		
62	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком	1	12.02		
63	Ведение мяча на месте	1	13.02		
64	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в	1	14.02		

	парах.				
65	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	19.02		
66	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	20.02		
67	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	1	21.02		
68	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках	1	26.02		
69	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Правила соревнований	1	27.02		
70	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1	28.02		
71	Бросок двумя руками от головы с места. Ведение мяча. Исследовательская работа «Утренняя гигиеническая гимнастика»	1	05.03		
72	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	06.03		
73	Передача мяча в тройках со сменой места. Баскетбол по упрощенным правилам.	1	07.03		
74	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении	1	12.03		
75	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Проект «Веселые старты»	1	13.03		
76	Вырывание и выбивание мяча. Тактико-технические действия в игре	1	14.03		
77	Позиционное нападение, без изменения позиции игроков. Баскетбол по упрощенным правилам.	1	19.03		
78	Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол.	1	20.03		
79	Зачет. Позиционное нападение через окрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	21.03		
	<i>4 четверть</i>				
	<b>Футбол</b>	<b>7</b>			
80	Правила ТБ при игре в футбол. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1	03.04		
81	Упражнения без мяча: бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1	04.04		
82	Упражнения с мячом: ведение мяча. Остановка катящегося мяча	1	09.04		

83	Упражнения с мячом: ведение мяча. Остановка опускающегося мяча	1	10.04		
84	Упражнения с мячом: остановка мяча грудью Упражнения общей физической подготовки.	1	11.04		
85	Отбор мяча подкатом. Упражнения общей физической подготовки. Исследовательская работа «Влияние физических упражнений на мышцы»	1	16.04		
86	Игра в футбол по правилам.	1	17.04		
	<b>Кроссовая подготовка (7 ч)</b>				
	<b><i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i></b>	<b>7</b>			
87	Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Равномерный бег. Беговые упражнения. Преодоление препятствий	1	18.04		
88	Равномерный бег. Бег в гору.	1	23.04		
89	Равномерный бег. Бег под гору	1	24.04		
90	Бег по разному грунту.	1	25.04		
91	Равномерный бег. Бег по разному грунту. Проект «Здоровый образ жизни»	1	30.04		
92	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1	02.05		
93	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	07.05		
	<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>				
	<b><i>Бег на средние дистанции</i></b>	<b>2</b>			
94	Бег в равномерном темпе	1	08.05		
95	Бег в равномерном темпе Развитие выносливости	1	14.05		
	<b><i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i></b>	<b>4</b>			
96	Инструктаж по ТБ Высокий старт. Бег с ускорением. Бег по дистанции.	1	15.05		
97	Старты из различных исходных положений	1	16.05		
98	Встречная эстафета Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	21.05		
99	Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.	1	22.05		
	<b><i>Прыжки . Метание малого мяча</i></b>	<b>6</b>			
100	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	23.05		
101	Метание теннисного мяча на дальность.	1	28.05		
102	Метание мяча на дальность и цель.	1	28.05		
103	Прыжок в длину с места.	1	29.05		
104	Прыжок в длину с разбега.	1	29.05		
105	Зачет. Легкая атлетика.	1	30.05		