

Ростовская область, Кашарский район, с. Россошь  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Россошанская средняя общеобразовательная школа



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
2019-2020 учебный год

**Уровень общего образования, класс:** основное общее образование, 6 класс

**Количество часов:** 65 часов, 2 часа в неделю

**Учитель:** Ерошко Людмила Николаевна

**Категория:** соответствие занимаемой должности

**Программа разработана в соответствии** Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9 классы»

**Учебник:** «Физическая культура»5-7кл. (М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.) учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение.2016г.

В соответствии с учебным планом МБОУ Россошанской СОШ на 2019-2020 учебный год на изучение предмета отводится 2 часа в неделю – 70 часов в год. В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Россошанской СОШ на 2019-2020 учебный год, расписанием уроков на 2019-2020 учебный год на изучение предмета в 6 классе отводится 65 часов. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса.

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая**

## **культура» 6 класс.**

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 помощь при лёгких 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга 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;
- 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, старшими и младшими 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 поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Ученик 6 класса должен научиться:**

- 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.
- 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;
- 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.

**Ученик 6 класса должен получить 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.
- 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;

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 6 класс.**

### **Лёгкая атлетика**

1. Техника выполнения высокого старта.
2. Техника выполнения низкого старта.
3. Бег на короткие дистанции.
4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
6. Метание мяча с разбега на дальность.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

1. Круговая тренировка по станциям.
2. Кувырок вперёд из упора присев.
3. Кувырок назад из упора присев.
4. Слитное выполнение кувырков вперёд и назад.
5. Стойка на лопатках.
6. Мост из положения лёжа.
7. Акробатическая комбинация.
8. Лазанье по канату.
9. Опорные прыжки через гимнастического козла.

### **Спортивные игры**

#### **Волейбол**

1. Стойка игрока.
2. Передача мяча.
3. Подача мяча.
4. Приём мяча снизу.

#### **Баскетбол**

1. Ведение мяча.
2. Передача мяча.
3. Бросок мяча.

**Раздел 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 6 класса.**

№	Тема	Количество часов	Дата	
			План	Факт
<b>Легкая атлетика 17ч.</b>				
1	Т.Б. на занятиях физической культурой; строевые упражнения; высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м.	1	02.09	
2	Прыжковые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м.	1	04.09	
3	Прыжковые упражнения. Бег с ускорением; беговые и прыжковые упражнения, бег 60м.	1	09.09	
4	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги»	1	10.09	
5	Комплекс беговых и прыжковых упражнений; учет прыжков в длину с разбега способом «согнут ноги»	1	16.09	
6	Упражнения с набивными мячами. Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	1	17.09	
7	Учет метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	1	23.09	
8	Упражнения на развитие выносливости; бег 800м. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	24.09	
9	Равномерный бег (8 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Терминология кроссового бега.	1	30.09	
10	Равномерный бег (8 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	01.10	
11	Равномерный бег (9 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1	07.10	
12	Равномерный бег (10 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта».	1	08.10	
13	Равномерный бег (12 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1	14.10	
14	Равномерный бег (12 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	15.10	
15	Равномерный бег (14 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная	1	21.10	

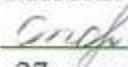
	игра «Лапта».			
16	Равномерный бег (14 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	22.10	
17	Зачет по кроссовой подготовки (бег 2000 м).	1	05.11	
<b>Гимнастика 14ч.</b>				
18	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Эстафеты. Инструктаж по технике безопасности.	1	11.11	
19	Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1	12.11	
20	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1	18.11	
21	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1	19.11	
22	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Выполнение подтягивания в висе.	1	25.11	
23	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	26.11	
24	Прыжок ноги врозь. ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	02.12	
25	Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	03.12	
26	Зачет: выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	1	9.12	
27	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.	1	10.12	
28	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Лазание по канату в три приема.	1	16.12	
29	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов.	1	17.12	
30	Выполнение комбинации из разученных эле-	1	23.12	

	ментов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом.			
31	Выполнение двух кувырков вперед слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние.	1	24.12	
<b>Спортивные игры 19 ч.</b>				
<b>Волейбол 10 ч.</b>				
32	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Техника безопасности.	1	30.12	
33	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	13.01	
34	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча.	1	14.01	
35	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	20.01	
36	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1	21.01	
37	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	27.01	
38	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	28.01	
39	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1	03.02	
40	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	04.02	
41	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	10.02	
<b>Баскетбол 9ч.</b>				
42	Т.Б. на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1	11..02	
43	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1	17.02	
44	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте.	1	18.02	
45	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	22.02	
46	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	04.03	
47	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	03.03	
48	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от	1	10.03	

	груди в парах.			
49	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	16.03	
50	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	1	17.03	
<b>Легкая атлетика 15ч.</b>				
51	Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Встречные эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1	30.03	
52	Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных положений.	1	31.03	
53	Высокий старт. Финиширование. Линейная эстафета.	1	06.04	
54	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1	07.04	
55	Бег (60 м) на результат Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	13.04	
56	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.	1	14..04	
57	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность.	1	20.04	
58	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Правила соревнований в метании мяча.	1	21.04	
59	Прыжок в высоту. Приземление. Метание теннисного мяча.	1	27.04	
60	Зачет: метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	28.04	
61	Зачет: прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление.	1	12.05	
62	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.05	
63	Кроссовая подготовка (10 ч.). Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	19.05	
64	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	25.05	

65	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	26.05	
<b>Итого:</b>		<b>65 ч.</b>		

СОГЛАСОВАНО.  
 Протокол заседания  
 Методического совета  
 МБОУ Россошанской СОШ  
 от «27» августа 2019 № 1  
 /Сторчилова А.И./

СОГЛАСОВАНО.  
 Заместитель директора по УВР  
 Сторчилова А.И./  
 «27» августа 2019