Ростовская область Тарасовский район п.Тарасовский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тарасовская средняя общеобразовательная школа №1

Рекомендовано к утверждению на заседании УТВЕРЖДАЮ:

педагогического совета МБОУ ТСОШ №1 Директор МБОУ ТСОШ№1

Протокол №1 от 28.08.2019г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.С. Малов

Председатель педагогического совета Приказ от 28.08.2019 № **235**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.С. Малов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

6а класс

Уровень общего образования: начальное общее

Количество часов: 102

Учитель: Самохлеб Маргарита Михайловна

2019-2020 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре 6а класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Приказ Министерства и образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 №1897
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897»
5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. Приказ Минобрнауки №15 от26.01.2017г. с изменениями от05.06.2017 №629.
6. Основная образовательная программа МБОУ Тарасовской СОШ№1;
7. Программы по предмету
8. Учебного плана МБОУ Тарасовская СОШ №1 на 2019-2020 год.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ** **ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** **В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

*Выпускник научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.

*Выпускник 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**

*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 учётом 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.

*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 ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Контрольные тесты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| оценки  упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | удовлетворительно | отлично | хорошо | удовлетворительно |
| Бег 30м,с | 5.3 и меньше | 5.4-6.0 | 6.1 и больше | 5.2 и меньше | 5.3-5.9 | 6.0 и больше |
| Челночный бег, 3х10м с | 8.4 и меньше | 8.0- 8.9 | 9.0 и больше | 8.0 и меньше | 8.1- 8.5 | 8.6 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 179 и больше | 178-140 | 139 и меньше | 184 и больше | 173- 145 | 144 и меньше |
| Прыжок через скакалку кол- во раз в мин | 115 и больше | 114-96 | 95 и меньше | 105 и больше | 99-85 | 84 и меньше |
| Подтягивание, кол- во раз | 15 и больше | 14-7 | 6 меньше | 9 и больше | 8-5 | 4 и меньше |
| Поднимание туловища, кол-во раз, за 30 сек | 17 больше | 16-11 | 10 и меньше | 23 и больше | 22-13 | 12 и меньше |

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| оценки  упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| отлично | хорошо | удовлетворительно | отлично | хорошо | удовлетворительно |
| Бег 60м, с | 10.2 и меньше | 10.3 – 11.4 | 11.5 и больше | 9.7 и меньше | 9.8-10.9 | 11.0 и больше |
| Бег 300м, мин, с | 1.05 и меньше | 1.06 - 1.19 | 1.20 и больше | 0.59 и меньше | 1.00- 1.14 | 1.15 и больше |
| Бег 1000м, мин,с | 5.10 и меньше | 5.11 - 7.10 | 7.11 и больше | 4.30 и меньше | 4.31-6.30 | 6.31 и больше |
| Бег 1500м, мин,с | 8.15 и меньше | 8.16 – 8.49 | 8.50 и больше | 7.40 и меньше | 7.41- 8.15 | 8.15 и больше |
| Прыжок в длину, см | 330 и больше | 329 - 231 | 230 и меньше | 360 и больше | 359- 271 | 270 и меньше |
| Прыжок в высоту, см | 110 и больше | 105 - 90 | 85 и меньше | 115 и больше | 110 - 95 | 90 и меньше |
| Метание мяча (150г), м | 23 и больше | 22 -16 | 15 и меньше | 38 и больше | 35-23 | 21 и меньше |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре 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). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование главы, тема | | Время прохождения материала | | | |
|  |  | | |
| 1-11 | **Легкая атлетика** | |  |  | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт*.* Стартовый разгон. | | 03.09 |  | | |
| 2 | Челночный бег 3Х10м на результат. Подтягивание. | | 05.09 |  | | |
| 3 | Высокий старт*.* Бег 30м на результат. | | 10.09 |  | | |
| 4 | Низкий старт*.* Бег 60м на результат. | | 12.09 |  | | |
| 5 | Бег 300м. Прыжок в длину с места на результат. | | 17.09 |  | | |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Разбег. Отталкивание | | 19.09 |  | | |
| 7 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Полет. Приземление. | | 24.09 |  | | |
| 8 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов на результат | | 26.09 |  | | |
| 9 | Метание малого мяча на дальность с места. | | 01.10 |  | | |
| 10 | Метание малого мяча на дальность с 1-4 шагов разбега. | | 03.10 |  | | |
| 11 | Метание малого мяча на дальность на результат | | 08.10 |  | | |
| 12-14 | **Кроссовая подготовка** | |  | |  | |
| 12 | Бег на развитие выносливости*.* Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». | | 10.10 | |  | |
| 13 | Бег на развитие выносливости*.* Преодоление препятствий. Подвижная игра «Лапта». | | 15.10 | |  | |
| 14 | Бег 1500 м на результат. Подвижная игра «Лапта». | | 17.10 | |  | |
| 15-18 | **Гимнастика** | |  | |  | |
| 15 | Инструктаж ТБ. Н/перекладина (м и д) - висы. Подтягивания в висе. Бревно (д). | | 22.10 | |  | |
| 16 | Н/перекладина (м и д). Подтягивания в висе на результат. Бревно (д). | | 24.10 | |  | |
| 17 | Поднимание туловища за 1 мин из положения лежа на результат. | | 29.10 | |  | |
| 18 | Наклон из положения сидя на полу на результат. | | 31.10 | |  | |
| 19-28 | **Волейбол** | |  | |  | |
| 19 | Инструктаж ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой. | | 12.11 | |  | |
| 20 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу в парах. | | 14.11 | |  | |
| 21 | Нижняя (верхняя) прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | | 19.11 | |  | |
| 22 | Передачи мяча. Нижняя (верхняя) прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | | 21.11 | |  | |
| 23 | Передачи мяча. Нижняя (верхняя) прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | | 26.11 | |  | |
| 24 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | 28.11 | | |  |
| 25 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | 03.12 | | |  |
| 26 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | 05.12 | | |  |
| 27 | Передача мяча во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по правилам. | | 10.12 | | |  |
| 28 | Нижняя (верхняя) прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по правилам. | | 12.12 | | |  |
| 29-32 | **Гимнастика** | |  | | |  |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Висы и упоры | | 17.12 | | |  |
| 30 | Простые упоры. Лазанье по канату. | | 19.12 | | |  |
| 31 | Лазанье по канату. Прыжки через скакалку. | | 24.12 | | |  |
| 32 | Лазанье по канату. Бросок набивного мяча. | | 26.12 | | |  |
| 33-40 | **Баскетбол** | |  | | |  |
| 33 | Инструктаж ТБ. История и значение игры Баскетбол. Ведение мяча. | | 14.01 | | |  |
| 34 | Защитная стойка. Ведение мяча, остановка. | | 16.01 | | |  |
| 35 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | | 21.01 | | |  |
| 36 | Передача одной рукой от плеча. Вырывание мяча. | | 23.01 | | |  |
| 37 | Бросок после ведения. Остановка в два шага. | | 28.01 | | |  |
| 38 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча в движении. | | 30.01 | | |  |
| 39 | Личная защита. Учебная игра. | | 04.02 | | |  |
| 40 | Личная защита. Учебная игра. | | 06.02 | | |  |
| 41-46 | **Бадминтон** | |  | | |  |
| 41 | Инструктаж ТБ. Значение и история игры. Стойка игрока передвижение по площадке. Жонглирование воланом. | | 11.02 | | |  |
| 42 | Основные правила игры в бадминтон. Жонглирование воланом. Удары по волану в стенку. Учебная игра. | | 13.02 | | |  |
| 43 | Удары по волану в стенку. Короткий удар справа, слева. Учебная игра. | | 18.02 | | |  |
| 44 | Короткий удар справа, слева. Плоский удар над головой. Учебная игра. | | 20.02 | | |  |
| 45 | Косые удары справа слева. Высокодалекий удар справа, слева. Учебная игра. | | 25.02 | | |  |
| 46 | Учебная игра. | | 27.02 | | |  |
| 47-52 | **Гимнастика** | |  | | |  |
| 47 | Акробатика. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | 03.03 | | |  |
| 48 | Акробатика. Упражнения для развития брюшного пресса | | 05.03 | | |  |
| 49 | Акробатика. Комбинация на результат | | 10.03 | | |  |
| 50 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | | 12.02 | | |  |
| 51 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | | 17.03 | | |  |
| 52 | Опорный прыжок на результат. | | 19.03 | | |  |
| 53-55 | **Легкая атлетика** | |  | | |  |
| 53 | Инструктаж ТБ. Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. | | 31.03 | | |  |
| 54 | Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. | | 02.04 | | |  |
| 55 | Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. | | 07.04 | | |  |
| 56-59 | **Кроссовая подготовка** | | 09.04 | | |  |
| 56 | Бег на развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». | | 14.04 | | |  |
| 57 | Бег 1000м. Спортивная игра «Лапта». | | 16.04 | | |  |
| 58 | Бег на развитие выносливости. Подвижная игра «Лапта». | | 21.04 | | |  |
| 59 | Бег 1500 м на результат. Подвижная игра «Лапта». | | 23.04 | | |  |
| 60-70 | **Легкая атлетика** | |  | | |  |
| 60 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт*.* Стартовый разгон. | | 28.04 | | |  |
| 61 | Челночный бег 3Х10м на результат. Подтягивание. | | 30.04 | | |  |
| 62 | Высокий старт*.* Бег 30м на результат. | | 05.05 | | |  |
| 63 | Низкий старт*.* Бег 60м на результат. | | 07.05 | | |  |
| 64 | Бег 300м. Прыжок в длину с места на результат. | | 12.05 | | |  |
| 65 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Разбег. Отталкивание | | 14.05 | | |  |
| 66 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Полет. Приземление. | | 19.05 | | |  |
| 67 | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов на результат | | 21.05 | | |  |
| 68 | Метание малого мяча на дальность с места. | | 26.05 | | |  |
| 69 | Метание малого мяча на дальность с 1-4 шагов разбега. | | 28.05 | | |  |
| Согласовано  Протокол заседания  Методического совета  МБОУ Тарасовской СОШ №1  от 25.08.2019 года № 1  Руководитель МС  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дядиченко Н.Н. | | Согласовано  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ковалева А.В.  25.08.2019 года | | | | |