

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО на заседании ШМО Руководитель ШМО <u>М.Э. Билялова</u> Протокол от <u>24 08</u> 2018 № <u>4</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебно-воспитательной работе <u>Л.В. Кавранова</u> <u>27 08</u> 2018	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Танковская ООШ» <u>В.А. Глушко</u> Приказ от <u>30 08</u> 2018 № <u>306</u>
--	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
6 КЛАССА
НА 2018/ 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КЛАСС 6

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 3 часа; всего за год 102 часа

УЧИТЕЛЬ КАВРАНОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

КАТЕГОРИЯ СПЕЦИАЛИСТ

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9
классы. Москва «Просвещение»2012., 127с.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК

Матвеев, А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /
А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2018/2019 учебном году в общеобразовательных учреждениях Республики Крым осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня:

Федеральный уровень:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 № 145-ФЗ, от 06.04.2015 № 68-ФЗ);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 №19644);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 №1578) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 07.06.2012 № 24480);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 №38);

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н (с изм. от 25.12.2014) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 №729 (ред. от 16.01.2012) «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 15.01.2010 № 15987);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937)

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.01.2016 №38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528);

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»

Методические рекомендации по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 № 08-1447)

Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228)

Региональный уровень

Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».

Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 18.12.2015 №1340 «Об утверждении перечня обязательной деловой документации общеобразовательных учреждений».

Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 11.06.2015 №555 «Об утверждении Методических рекомендаций по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2015/2016 учебный год».

Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2013 «О направлении методических рекомендаций по ведению классных журналов учащихся 1-11(12) классов общеобразовательных организаций».

Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2014 «Об организации внеурочной деятельности».

Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 24.05.2017 №01-14/1839 «Об учебных планах общеобразовательных организаций Республики Крым на 2017/2018 учебный год».

Рабочая программа составлена на основе программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классы. Москва «Просвещение»2012., 127с. Курс «Шахматы» составлен на основе программы «Шахматы в школе» (авт. Е.А. Прудникова, Е.И. Волкова), рекомендованной Министерством образования РФ. Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора Матвеев А.П., Просвещение: «Физическая культура. 5-9 класс». Раздел Плавание не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна, Лыжи – по причине климатических условий. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как: Кроссовая подготовка: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации), футбола (передачи мяча, остановки, игровые ситуации), шахмат.

В соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом МБОУ «Танковская ООШ» учебный год составляет 34 недели. а соответственно для изучения физической культуры в 6 классе отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

Электронные образовательные ресурсы:

<http://www.prosv.ru> - сайт издательства «Просвещение»

<http://www.vgf.ru/> - сайт Издательского центра «ВЕНТАНА-ГРАФ»

<http://www.drofa.ru/> - сайт издательства «ДРОФА»

<http://fgos74.ru> - информационно-консультационный портал ФЦПРО

<http://vvvvvv.fipi.ru> - федеральный институт педагогических измерений

<http://school-collection.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)

<http://www.edu.ru/> - Федеральный образовательный портал

<http://window.edu.ru/> - Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

Цель:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление

индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (6 ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (18 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (66 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация(мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции: 1 км, 1,5 км, 2 км, бег в течение заданного времени: 6 мин, 10 мин, 12 мин.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии:

1. Создать такую рабочую общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся
2. Создать условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе
3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха
4. Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях.

Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;

образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;

образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов (уроков)
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1	Гимнастика с элементами акробатики	13
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	26
3	Многоборье ГТО	11
4	Спортивные игры (баскетбол)	6
5	Спортивные игры (шахматы)	25
6	Спортивные игры (футбол)	21
Всего:		102

**Календарно-тематический план по физической культуре
6 класса (3 часа в неделю, 102 часа)**

№ урока п/п		Дата проведения		Темы разделов (количество часов), темы уроков
план	факт	план	факт	
Легкая атлетика (12 часов)				
1		05.09		Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.
2		06.09		Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости
3		07.09		Бег 30 метров (2 – 3 повторения)
4		12.09		Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы
5		13.09		Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости
6		14.09		Бег 60 метров (3 – 4 повторения)
7		19.09		Стартовые ускорения (4-5 повторений) 10-15 м - (высокий старт), 15-20 м - (низкий старт)
8		20.09		Бег на 1000 метров без учета времени
9		21.09		Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)
10		26.09		Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд
11		27.09		Бег 1000 метров с фиксированием результата
12		28.09.		Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Кроссовая подготовка (3 часа)				
13		03.10		Инструктаж по технике безопасности Равномерный бег на 1000 метров без учета времени
14		04.10		Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1000 метров – девочки
15		05.10		Бег в равномерном темпе до 6 минут по пересеченной местности.

Футбол (9 часов)				
16		10.10		Инструктаж по технике безопасности. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема
17		11.10		Удары по катящемуся мячу, остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча
18		12.10		Ведение мяча, отбор мяча
19		17.10		Комбинации из освоенных элементов игры в футбол
20		18.10		Двусторонняя игра в футбол
21		19.10		Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству
22		24.10		Удары по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения
23		25.10		Передача мяча партнеру с 2-3 шагов с разбегу
24		26.10		Игра вратаря. Удары по воротам на меткость
Гимнастика (13 часов)				
25		07.11		Инструктаж по ТБ. Правила самостраховки.
26		08.11		Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с партнером.
27		09.11		Мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девушки – кувырок вперед, назад, полушпагат.
28		14.11		Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев.
29		15.11		Метание набивного мяча.
30		16.11		Произвольная комбинация.
31		21.11		Сгибание и разгибание рук в упоре.
32		22.11		Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
33		23.11		Акробатические комбинации.
34		28.11		Комбинации из ранее изуч.освоенных акробатических элементов
35		29.11		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.

36		30.11		Контрольный урок: подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
37		05.12		Контрольный урок: Упражнения для мышц брюшного пресса
Баскетбол (6 часов)				
38		06.12		Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
39		07.12		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте; передача и ловля мяча с отскоком от пола в парах, тройках, квадрате, круге.
40		12.12		Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости.
41		13.12		Варианты ловли и передачи мяча.
42		14.12		Варианты ведения мяча.
43		19.12		Варианты ведения мяча. Штрафные броски.
Шахматы (25 часов)				
44		20.12		Инструктаж по ТБ. Место шахмат в мировой культуре. Шахматная доска.
45		21.12		Шахматная доска. Белые и черные поля.
46		26.12		Горизонталь. Вертикаль. Диагональ Фланги и центр.
47		27.12		Начальная позиция Расстановка фигур перед шахматной партией.
48		09.01		Тяжелые и легкие фигуры. Ладья. Слон Ферзь Король Пешка. Конь.
49		10.01		Взаимная ценность фигур. Ладья, решение задач.
50		11.01		Слон, решение задач.
51		16.01		Ферзь, решение задач.
52		17.01		Конь, решение задач.
53		18.01		Пешка, решение задач.
54		23.01		Король, решение задач.
55		24.01		Ценность фигур, решение задач.

56		25.01		Шах и защита от шаха, решение задач.
57		30.01		Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха.
58		31.01		Мат, решение задач.
59		01.02		Мат в один ход: сложные примеры с большим числом шахматных фигур.
60		06.02		Пат, ничья, решение задач.
61		07.02		Рокировка, решение задач.
62		08.02		Превращение пешки.
63		13.02		Мат двумя ладьями одинокому королю.
64		14.02		Мат ферзем и ладьей одинокому королю.
65		15.02		Мат ферзем и королем одинокому королю.
66		20.02		Как начинать партию. Дебют.
67		21.02		Ошибочные ходы в начале партии.
68		22.02		Правила поведения партнеров по время игры. Игра.
Многоборье ГТО (11 часов)				
69		27.02		«Президентские состязания». Инструктаж по ТБ. Техника выполнения упражнений Правила состязаний
70		28.02		Развитие гибкости
71		01.03		Техника поднимания туловища из положения сидя на полу
72		06.03		Развитие скоростно-силовых качеств
73		07.03		Техника сгибания - разгибание рук в упоре лёжа
74		13.03		Развитие силовых качеств
75		14.03		Техника подтягивания на перекладине
76		15.03		Развитие силовых качеств
77		20.03		Прыжок в длину с места, техника выполнения

78		21.03		Развитие силовых и координационных способностей
79		03.04		Развитие скоростно – силовых качеств
Футбол (12 часов)				
80		04.04		Развитие выносливости
81		05.04		Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Передачи мяча.
82		10.04		Ведение мяча, отбор мяча. Комбинации из основных элементов игры в футбол.
83		11.04		Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.
84		12.04		Двусторонняя игра в футбол.
85		17.04		Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству
86		18.04		Тактические взаимодействия игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра.
87		19.04		Технико-тактические взаимодействия игроков в нападении
88		24.04		Технико-тактические взаимодействия игроков в защите
89		25.04		Удары по мячу. Удары головой
90		26.04		Прием мяча с остановка Ведение мяча носком на скорости
91		02.05		Ведение мяча в среднем темпе по прямой
Легкая атлетика (6 часов)				
92		03.05		Инструктаж по ТБ Специальные беговые упражнения.
93		08.05		Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4-5 серий по 20-30 м).
94		10.05		Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 м.
95		15.05		Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров.
96		16.05		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт – бег 60 метров – на результат.
97		17.05		Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров.
Кроссовая подготовка (5 часов)				

98		22.05		Бег 1500 м без учета времени
99		23.05		Бег до 2000 м
100		24.05		Бег до 3000 м. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 м – Ю, до 2000 м – Д
101		29.05		КУ - бег 1500м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.
102		30.05		Встречная эстафета с палочкой.

**Лист корректировки
рабочей программы по физической культуре 6 класса**

Четверть	Количество проведенных уроков в соответствии с КТП		Причина несоответствия	Корректирующие мероприятия	Даты резервных или дополнительных уроков	Итого проведено уроков
	По плану	По факту				
1 четверть						
2 четверть						
3 четверть						
4 четверть						
Итого за учебный год						
Выводы о выполнении программы:						

Учитель

С.А.Кавранов