**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Николаевская средняя школа»**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР Директор

МБОУ Николаевская СШ МБОУ Николаевская СШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( Т.В. Ревенок) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (О.В. Муравьёва)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**6 класс**

Гарина Анна Леонидовна

учитель физической культуры

**с. Николаевка**

**2018 - 2019 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы**  **рабочей**  **программы** | **Содержание элементов рабочей программы** |
| 1.Пояснительная записка (на уровень обучения) | Рабочая программа составлена на основе следующих документов:  Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ)  Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО)  Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 июля 2017 г. № 629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253  Учебный план МБОУ «Николаевская средняя школа» на 2018 - 2019 учебный год.  Положение о рабочей программе в МБОУ «Николаевская средняя школа»  Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.-5-е изд.-М.: Просвещение,2016. |
| 1.1. Описание места учебного предмета в учебном плане *(на уровень обучения)* | Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена из расчета часов указанных в базисном учебном плане МБОУ Николаевская СШ. Предмет «Физическая культура» в 6 классе в объеме 102 часа в год, 34 учебных недели, из расчета 3 часа в неделю. |
| 1.2. предметные результаты освоения конкретного учебного предмета | Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:  **Раздел «Знания о физической культуре»**  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.  **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**  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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.  **Раздел «Физическое совершенствование»**  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 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 волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. |
| 2.Содержание учебного предмета  (*на класс*) | История физической культуры.  Физическая культура (основные понятия).  Физическое развитие человека.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.  Физическое совершенствование   * Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы  занятий в режиме учебного * Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью * Гимнастика с основами акробатики:  организующие команды и приёмы. * Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка на лопатках; «длинный» кувырок (с места и с разбега); «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации из акробатических элементов). * Лёгкая атлетика. * Лыжные гонки. * Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.   **Проектная деятельность на уроках физической культуры**  Проекты на уроках физкультуры- направленные на исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс более увлекательным для учащихся. |
| 3. Критерии оценивания | **Оценка успеваемости** складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.  Обучающиеся 6 класса традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.  Формы контроля.  1) Сдача нормативов физической подготовленности.  2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.  3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.  4) Портфолио (сфера спортивных достижений).  5) Защита проекта. |

**Уровень физической подготовленности 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **девочки** | | | **мальчики** | | |
| отлично | хорошо | удовл-но | отлично | хорошо | удовл-но |
| 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 3x10м, 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 | 183-145 | 144 и меньше |
| Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин. | 115 и больше | 114-96 | 95 и меньше | 105 и больше | 99-85 | 84 и меньше |
| Подтягивание (девочки из положения лёжа), кол-во раз | 15 и больше | 14-7 | 6- меньше | 9 и больше | 8-5 | 4 и меньше |
| Поднимания туловища, кол-во раз за 30с | 17 и больше | 19-15 | 14 и меньше | 28 и больше | 27-21 | 12 и меньше |

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВПАНИЕ 6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п/** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** |
|  | I ЧЕТВЕРТЬ | **27** |  |
|  | Легкая атлетика | **12** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетики. Высокий старт от 15-30м. | 1 |  |
| 2 | Физическая культура в современном обществе. Повторить высокий старт с пробеганием отрезков от 15-30м. | 1 |  |
| 3 | Скоростной бег 3x50м. Полоса препятствий. | 1 |  |
| 4 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. Круговая эстафета 4x100м. | 1 |  |
| 5 | КУ- бег на 60м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. | 1 |  |
| 6 | Стартовый контроль. | 1 |  |
| 7 | Метание мяча на дальность с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. | 1 |  |
| 8 | Бег в равномерном темпе до 15мин. КУ- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. | 1 |  |
| 9 | Бег в равномерном темпе до 10мин с ускорениями до 30м. Метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |  |
| 10 | Метание мяча на дальность. Кросс до 15мин. | 1 |  |
| 11 | КУ- метания мяча с разбега на дальность. Круговая эстафета 4x100м. | 1 |  |
| 12 | КУ- бег на 1200м. Игра «Перестрелка». | 1 |  |
|  | Спортивные игры  (баскетбол) | **15** |  |
| 13 | ТБ на уроках по баскетболу, краткая история. Повторить стойку игрока в баскетболе и перемещение в стойке. Защитная стойка игрока. | 1 |  |
| 14 | Повторить технику передач и ловли мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Упражнения в парах на сопротивление. | 1 |  |
| 15 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Упражнения с набивными мячами. | 1 |  |
| 16 | Ведения мяча правой и левой рукой в движении с изменением направления. Упражнения на сопротивление. | 1 |  |
| 17 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Разучить комплекс УГГ. | 1 |  |
| 18 | КУ- ведение мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 19 | Бросок мяча по кольцу с места. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. | 1 |  |
| 20 | Разработать тактику игры в баскетбол. Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра по упрощенным правилам 3x3. | 1 |  |
| 21 | Бросок мяча по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с баскетбольным мячом. | 1 |  |
| 22 | КУ- броски мяча. Повторение элементов баскетбола. | 1 |  |
| 23 | Вырывание и выбивание мяча в игре. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комплекс упражнений с мячами. | 1 |  |
| 24 | Вырывание и выбивание мяча в игре. Повторить технику остановки двумя шагами после ловли мяча в движении . | 1 |  |
| 25 | Вырывание и выбивание мяча в игре. Остановка двумя шагами после ловли мяча в движении. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |  |
| 26 | Совершенствовать изученные приемы, броски мяча. Перемещение в стойке баскетболиста. Игра по правилам. | 1 |  |
| 27 | Повторить передачи мяча в парах, повороты с мячом. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |  |
|  | II ЧЕТВЕРТЬ | 21 |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  |
| 28 | ТБ на уроках гимнастики. Виды гимнастики. Строевой шаг. Размыкание и смыкание. Выполнение команд. | 1 |  |
| 29 | Висы и упоры: подъем переворотом в упор; вис углом; вис на согнутых ногах (м); вис лёжа; вис присев (д). Разучит комплекс с набивным мячом (м), с большим мячом (д). Подтягивание. | 1 |  |
| 30 | Висы и упоры. Повторить разученный комплекс. | 1 |  |
| 31 | Висы и упоры. Упражнения на перекладине, скамейке. Подтягивание в висе. | 1 |  |
| 32 | КУ- подтягивание (м); поднимания туловища на перекладине из положения лежа (д). Повторить технику два кувырка вперед, кувырок назад. | 1 |  |
| 33 | Два кувырка вперед слитно, кувырок назад. Разучить комплекс упражнений для развития силовых способностей. | 1 |  |
| 34 | Комплекс из разученных элементов: два кувырка вперед слитно, кувырок назад. Повторить комплекс упражнений. | 1 |  |
| 35 | КУ- два кувырка вперед слитно, назад. Эстафета со скакалкой. | 1 |  |
| 36 | «Мост» из положения стоя с помощью (д). Упражнения на перекладине (м). Разучить корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. | 1 |  |
| 37 | «Мост» из положения стоя с помощью (д). Упражнения на перекладине (м). Повторить комплекс корригирующих упражнений. Прыжки через скакалку 3x30сек. | 1 |  |
| 38 | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Два кувырка вперед слитно, назад, «мост» из положения стоя с помощью. | 1 |  |
| 39 | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Разучить акробатическую комбинацию. | 1 |  |
| 40 | Опорный прыжок. Повторить акробатическую комбинацию. Отжимания. | 1 |  |
| 41 | КУ- опорный прыжок ноги врозь через козла. Упражнения с набивным мячом. | 1 |  |
| 42 | Эстафета с гимнастическими предметами. | 1 |  |
| 43 | КУ- акробатическая комбинация. Прыжки через скакалку 1мин. | 1 |  |
| 44 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 45 | Эстафеты с обручем. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 46 | Тесты: наклон вперед из положения сидя; подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |
| 47 | Повторить изученные элементы гимнастики. Отжимания. | 1 |  |
| 48 | Подбор ОРУ для развития различных физических качеств. Отжимания на оценку. | 1 |  |
|  | III ЧЕТВЕРТЬ | **30** |  |
|  | Лыжная подготовка | **25** |  |
| 49 | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Повторить технику лыжных ходов изученных в 5 кл. | 1 |  |
| 50 | Повторить повороты на месте переступанием, прыжком. Пройти дистанцию со средней скоростью 1км. | 1 |  |
| 51 | Одновременный двухшажный ход. Повторить одношажные ходы. Пройти дистанцию 1,5 км. | 1 |  |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». | 1 |  |
| 53 | Одновременный двухшажный ход. Повторить повороты переступанием. | 1 |  |
| 54 | КУ- техника одновременного двухшажного хода. Пройти 2км со средней скоростью. | 1 |  |
| 55 | Повторить технику попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода. Пройти дистанцию 2км изученными лыжными ходами. | 1 |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход. Эстафета с этапом до 100м. | 1 |  |
| 57 | Одновременный бесшажный ход. Пройти дистанцию 2,5км. | 1 |  |
| 58 | Одновременный бесшажный ход. Эстафета с этапом до 150м. | 1 |  |
| 59 | КУ- техника одновременного бесшажного хода. Спуск в основной стойке с пологих склонов. Игра «Накаты». | 1 |  |
| 60 | Подъема на склон «ёлочкой». Закрепить спуск со склона. | 1 |  |
| 61 | Спуск со склона в высокой и низкой стойке. Подъем на склон «ёлочкой». | 1 |  |
| 62 | Торможения «плугом» на спуске. Спуски с горы. Игра «С горки на горку». | 1 |  |
| 63 | КУ- подъем на склон «ёлочкой». Совершенствовать торможение «плугом» на спуске. | 1 |  |
| 64 | Пройти дистанцию 3,5 км различными ходами. «Эстафета с передачей палок». | 1 |  |
| 65 | КУ- техника спуска со склона. Совершенствовать торможение «плугом» на спуске. | 1 |  |
| 66 | Поворот упором на спуске. Эстафета с этапом до 150м. | 1 |  |
| 67 | Поворот упором на спуске. Развитие скоростной выносливости. | 1 |  |
| 68 | Поворот упором на спуске. Пройти дистанцию до 3,5 км с ускорением до 150м. | 1 |  |
| 69 | Линейные круговые эстафеты с этапом до 200м с палками и без палок. | 1 |  |
| 70 | Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход от одного шага на другой. | 1 |  |
| 71 | Ходьба на лыжах до 3,5 км изученными ходами. Игра «Быстрый лыжник». | 1 |  |
| 72 | Совершенствовать повороты и торможения со склона. Эстафеты на лыжах. | 1 |  |
| 73 | КУ- прохождение дистанции- 2км (д); 3км (м) на время. | 1 |  |
|  | Спортивные игры  (Гандбол) | **5** |  |
| 74 | ТБ при игре в гандбол. Стойки игрока, перемещение, повороты с мячом и без него. | 1 |  |
| 75 | Основные правила игры в гандбол. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |  |
| 76 | Ведение мяча на месте и в движении, попеременно правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в движении. Игра в гандбол. | 1 |  |
| 77 | Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирования броска. Игра в гандбол. | 1 |  |
| 78 | Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Игра а гандбол. | 1 |  |
|  | IV ЧЕТВЕРТЬ | **24** |  |
|  | Спортивные игры  (волейбол) | **14** |  |
| 79 | ТБ на волейбольной площадке. Повторить технику передвижений волейболиста: стойка игроков; перемещение в стойке. | 1 |  |
| 80 | Повторить передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений вперед в парах. Перемещение в стойке волейболиста. | 1 |  |
| 81 | Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках. | 1 |  |
| 82 | Нижняя прямая подача через сетку. Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. | 1 |  |
| 83 | Нижняя прямая подача через сетку в заднюю зону. Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах и тройках. | 1 |  |
| 84 | КУ- передача мяча двумя руками сверху через сетку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. | 1 |  |
| 85 | Прием мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача в переднюю и заднюю зону. Встречные эстафеты. | 1 |  |
| 86 | КУ- нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. | 1 |  |
| 87 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прием мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Игровые упражнения типа: 2:1, 3:1, 2:2, 3:3. | 1 |  |
| 88 | Нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу через сетку в тройках. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 89 | Разработать комбинацию из основных элементов (приём, передача, удар). Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 90 | КУ- прием мяча двумя руками снизу. Техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков. |  |  |
| 91 | Тактика свободного нападения. Нападающий удар. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. | 1 |  |
| 92 | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в волейбол по правилам. | 1 |  |
|  | Легкая атлетика | **10** |  |
| 93 | ТБ на уроках по л/а. Прыжок в высоту способом  «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Упражнения на развития скоростно- силовых способностей. | 1 |  |
| 94 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку. | 1 |  |
| 95 | Равномерный бег до 10мин. Прыжок в высоту с разбега. Подтягивание. | 1 |  |
| 96 | КУ- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метания мяча по горизонтальной цели с 8-10м. | 1 |  |
| 97 | Высокий старт и скоростной бег до 2x50м. КУ- бег 60м. | 1 |  |
| 98 | Итоговый зачет. | 1 |  |
| 99 | Метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 100 | Бег 1500м в равномерном темпе. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 101 | КУ- метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 102 | КУ- бег на 1200м. Подведение итогов за год. | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 6 класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| Бег 30 м, с | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| Бег 60 м, с | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег 500 метров, мин |  | | | 2,22 | 2,55 | 3,20 |
| Бег 1.000 метров, мин | 4,20 | 4,45 | 5,15 |  | | |
| Бег 2.000 метров | без времени | | |  | | |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 19,00 | 20,00 | 22,00 |  | | |
| Прыжки в длину с места, см | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| Подтягивание на перекладине | 8 | 6 | 4 |  | | |
| Отжимания в упоре лежа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклон вперед из положения сидя | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

А также для развития навыков и техники, в 6 классе проводят следующие упражнения:

* Опорный прыжок ноги врозь через козла
* Бросок в кольцо после ведения ([баскетбол](https://gto-normativy.ru/basketball/))
* Ходьба на лыжах – попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход и поворот «плугом» на спуске.