

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД РОСТОВ-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ШКОЛА № 106»**

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Школа № 106»
Приказ от «_____» _____ г. №
_____ Дулогло О.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ Физической культуре _____

Уровень общего образования (класс) основное общее образование, 6 класс

Количество часов: в недел-2часа; год- 68часов

Учитель Назаренко Маргарита Сергеевна

Программа разработана на основе *Программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. (стандарты второго поколения)*

2017 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 6 классов разработана на основе программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования на базовом уровне и учебным планом образовательного учреждения.

В учебном плане МБОУ «Школа № 106» на 2017-2018 учебный год на изучение физической культуры в 6 классе отводится 2 часа в неделю.

В связи с климатическими особенностями области, отсутствием лыжного инвентаря раздел «Лыжная подготовка» исключен из рабочей программы педагога. Время, отведенное на лыжную подготовку равномерно распределено на другие темы.

Планируемые образовательные результаты обучающихся:

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения у обучающихся будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Предметные результаты

<i>Знания о физической культуре</i>
Обучающийся научится:
<ul style="list-style-type: none">• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);• соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;• характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;• раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;• характеризовать основные физические качества и различать их между собой.
<i>Обучающийся получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</i>• <i>выявлять связь физической культуры с трудом</i>

Содержание учебного предмета, курса для 6 «» класса

№ Ур ока	Тема урока	Ко л – во Ча со в	Планируема я дата				Фактическая дата				Форма органи зации учебных занятий	Основные виды учебной деятельнос ти	Д/З
			а	б	в	г	а	б	в	г			
1.	Инструктаж Т.Б на спортивной площадке.	1	4 . 0 9								Образов ательно- познават ельная	ОРУ, специальн ые беговые упражнени я	Стр.43-45
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1	7 . 0 9								Образов ательно- обучаю щая	ОРУ, специальн ые беговые упражнени я. Высокий старт.	Стр.128-130
3	Высокий страт. Бег на короткие дистанции.	1	1 1 . 0 9								Образов ательно- обучаю щая	ОРУ, специальн ые беговые упражнени я. Бег 100м	Стр.32-33
4	Бег 30 м на результат	1	1 4 . 0 9								Образов ательно- трениро вочная	Эстафетны й бег. Тестирован ие (60м)	Стр.128-129
5	Техника передачи эстафетной палочки.	1	1 8 . 0 9								Образов ательно- обучаю щая	Отработка метания малого мяча на дальность.	Стр.145
6	Эстафетный бег.	1	2 1 . 0 9								Образов ательно- трениро вочная	Отработка прыжков в длину с места	Без задания
7	Бег 60м на результат.	1	2 5 . 0 9								Образов ательно- познават ельная.	Отработка прыжков в длину с разбега.	Стр.141-144

8	Метание мяча на дальность.	1	2 8 · 0 9							Образовательн о-обучаю щая	Тестирован ие (прыжки в длину)	Без задания
9	Кроссовая подготовка, бег 1000м	1	2 · 1 0							Образовательн о-обучаю щая	ОРУ Бег 1000м	Стр.46-50
10	Кроссовая подготовка, бег 1500м	1	5 · 1 0							Образовательн о-трениро вочная	ОРУ, Смешанное передвиже ние.	Без задания
11	Метание мяча на результат	1	9 · 1 0							Образовательн о-трениро вочная	ОРУ. Бег с преодолен и препятстви й.	Без задания
12	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	1 2 · 1 0							Образовательн о-обучаю щая	ОРУ, специаль ные беговые упражнени я. Переменны й бег	Без задания
13	Прыжки в длину.	1	1 6 · 1 0							Образовательн о-обучаю щая	ОРУ, бег на выносливо сть	Без задания
14	Прыжки в длину на результат.	1	1 9 · 1 0							Образовательн о-обучаю щая	Тестирован ие (бег 1000м)	Без задания
15	Челночный бег	1	2 3 · 1 0							Образовательн о-обучаю щая	Отрабатыв ание стойки и передвиже ния, поворотов, остановки.	Стр.156-59
16	Кроссовый бег на результат.	1	2 6 · 1 0							Образовательн о-обучаю щая	Отрабатыв ание стойки и передвиже ния, поворотов, остановки.	Стр159-160
17	Правила	1	-							Образов	Отрбатыва	Без задания

	соревнований по легкой атлетики.										ательно-тренировочная	ние ловли и передачи мяча.	
18-19	Инструктаж Т.Б по баскетболу. Ознакомление с правилами игры в баскетбол.	1	9 . 1 1								Образовательная-тренировочная	Отрабатывание ведения мяча Варианты ловли и передачи мяча.	Без задания
20	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	1 3 . 1 1								Образовательная-тренировочная	Игра в баскетбол	Без задания
21-22	Ловля и передача мяча разными способами.	2	1 6 . 1 1 2 0 . 1 1								Образовательная-познавательная.	Отрабатывание бросков и передачи мяча	Без задания
23	Ведение мяча	1	2 3 . 1 1								Образовательная-познавательная.	Отрабатывание бросков после ведения	Стр.170-171
24	Бросок после ведения	1	2 7 . 1 1								Образовательная-обучающая	Учебная игра «Мяч капитану»	Без задания
25-26	Броски в кольцо из разных зон.	2	3 0 . 1 1 4 . 1 2								Образовательная-обучающая.	Учебная игра	Без задания
27	Взаимодействие игроков.	1	7 . 1 2								Образовательная-познавательная.	Отрабатывание нападения быстрым	Без задания

											прорывом	
28	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1	1 1 · 1 2							Образовательнотренировочная	Учебная игра.	Стр167-169
29	Нападение быстрым прорывом.	1	1 4 · 1 2							Образовательнотренировочная	Учебная игра	Без задания
30	Бросок мяча в стенку с 3-х м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз).	1	1 8 · 1 2							Образовательнотренировочная	Игра по упрощенным правилам	Без задания
31	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	2 1 · 1 2							Образовательнотренировочная	Тестирование	Без задания
32	Игровые задания. Учебная игра	1	2 5 · 1 2							Образовательнотренировочная	Вводные упражнения по гимнастике.	Без задания
33	Игра по правилам.	1	2 8 · 1 2							Образовательнотренировочная	Строевая подготовка	Без задания
34	Инструктаж ТБ по гимнастике.	1	1 1 · 0 1							Образовательнотренировочная	Упражнения на развитие гибкости. Разучивание мостиков.	Стр.102-105
35	Сочетание движений руками с ходьбой.	1	1 5 · 0 1							Образовательнотренировочная.	Обучение кувыркам вперед, назад.	Без задания
36	Строевые упражнения.	1	1 8 · 0							Образовательнотренировочная	Гимнастические комбинации. Козлик, ласточка	Без задания

			1									
37	Упражнения на развитие гибкости.	1	2 2 .0 1							Образовательная	Тестирование	Без задания
38-39	Обучение кувыркам вперед, назад.	2	2 5 .0 1 2 9 .0 1							Образовательная	Висы.	Стр. 111-116
40-41	Гимнастические комбинации.	2	1 .0 2 5 .0 2							Образовательная	Развитие силовых способностей	Стр.126-127
42	Смотр гимнастических комбинаций	1	8 .0 2							Образовательная	Упражнения в висе и упорах.	Без задания
43	Техника выполнения упражнений в висе и упоре.	1	1 2 .0 2							Образовательная	Отрабатывание соскоков с поворотом и опорой.	Без задания
44-45	Лазания по канату.	2	1 5 .0 2 1 9 .0 2							Образовательная	Подъемы туловища за 30сек	Без задания
46	Упражнения в висе и упорах	1	2 2 .0 2							Образовательная	Тестирование	Без задания
47	Подъемы	1	1							Образовательная	Развитие	Без задания

	туловища за 30сек		. 0 3							ательно-познавательные.	гибкости.	
48	Подъемы туловищу за 30 сек на результат	1	5 .0 3							Образов ательно-познавательные.	Ласточка, упор присев, кувырок вперед, козлик, прыжки на 360°	Без задания
49	Составление простейших комбинаций.	1	1 2 .0 3							Образов ательно-познавательные.	Прыжки через скакалку	Без задания
50	Прыжки через скакалку с учетом времени.	1	1 5 .0 3							Образов ательно-обучающая	Тестирование	Без задания
51	Тестирование по прыжкам на скакалке.	1	1 9 .0 3							Образов ательно-обучающая.	занятия на спортивных площадках.	Без задания
52	Инструктаж по ТБ на спортивных площадках.	1	2 .0 4							Образов ательно-познавательные.	Разучивание приема и передачи мяча.	Стр.176-177
53	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	5 .0 4							Образов ательно-познавательные.	Разучивание приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Без задания
54	Прием и передача мяча.	1	9 .0 4							Образов ательно-познавательные.	Разучивание приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Без задания
55	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	1 2 .0 4							Образов ательно-познавательные.	Разучивание нижней подачи мяча.	Без задания
56	Прием и передача мяча	1	1 6							Образов ательно-	Отрабатывание	Стр.178-179

	сверху и снизу двумя руками.		. 0 4							обучаю щая	приемов мяча	
57	Нижняя подача мяча.	1	1 9 . 0 4							Образова тельно-обучающ ая.	Отрабатыв ание ударов в волейболе	Без задания
58	Верхняя-прямая подача мяча.	1	2 3 . 0 4							Образов ательно-познават ельные.	Игра по упрощённы м правилам	Без задания
59	Нападающий удар в волейболе	1	2 3 . 0 4							Образов ательно-познават ельные.	Тестирован ие	Без задания
60	Игра по упрощённым правилам	1	2 6 . 0 4							Образов ательно-познават ельные.	Изучение правил игры и основных элементов в мини-футбол.	Стр.184-186
61	Контрольная игра в волейбол по правилам	1	3 0 . 0 4							Образов ательно-обучаю щая	Отрабатыв ание техники игры в мини-футбол	Без задания
62-63	Правила игры в мини-футбол. Основные элементы игры.	2	3 . 0 5 7 . 0 5							Образов ательно-познават ельные.	Подводящи е упражнени я к игре в мини-футбол	Стр.187-189
64	Освоение техники игры в мини-футбол	1	1 0 . 0 5							Образов ательно-познават ельные.	Эстафеты с футбольны м мячом	Без задания
65-66	Подводящие упражнения к игре в мини-футбол	2	1 4 . 0 5 1							Образов ательно-обучаю щая	Игра в мини-футбол. выполнени е поставленн	Без задания

			7 . 0 5								ых задач	
67	Эстафеты с футбольным мячом	1	2 1 . 0 5							Образовательная	Игра в мини-футбол. выполнение поставленных задач	Без задания
68	Контрольная игра в футбол по правилам	1	2 4 . 0 5							Образовательная	Игра в мини-футбол. выполнение поставленных задач	Без задания
69-70	Подвижные игры с мячом	2	2 8 . 0 5 3 1 . 0 5									
За год по плану 70ч,.												

Тематический план (в зависимости от предмета)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:			
			теоретические изучения и закрепления темы	Практические занятия	самостоя тельные работы	Сдача нормативо в
1.	Легкая атлетика	17	1	12	-	4
2	Спортивные игры	33	2	25	-	6
3	Гимнастика	18	1	13	-	4
	Итого:	68	4	52	-	14

График контрольных работ и практических работ

Четверть	Дата	Тема работы	Форма (диктант, тест, комплексная работа и т.п.)
1 четверть	14.09	Бег 30м	Сдача нормативов
	22.09	Бег 60м	Сдача нормативов
	6.10	Метание мяча	Сдача нормативов
	26.10	Кроссовый бег	Сдача нормативов
2 четверть	7.12	Броски мяча в кольцо	Сдача нормативов
	21.12	Броски и ловля баскетбольного мяча с 3-х метров	Сдача нормативов
	29.12	Игра по правилам	Сдача нормативов
3 четверть	9.02	Строевые упражнения	Смотр строя
	9.03	Подъем туловища за 30сек	Сдача нормативов
	22.03	Прыжки на скакалке	Сдача нормативов
4 четверть	19.04	Прием и передача мяча в волейболе	Сдача нормативов
	4.05	Игра по правилам в волейбол	Игра
	31.05	Игра по правилам в футбол	Игра

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	13:30	14:00	14:30	14:00	14:30	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	19:00	20:00	22:00	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета

МБОУ «Школа № 106»

от _____ 20__ года №

1

подпись _____
руководителя

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

подпись

Ф.И.О.

_____ 20__ года

МС Ф.И.О.