

**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

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

**Содержание учебного предмета, курса для 6 «» класса**

№ Урока	Тема урока	Ко л – во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Д/З
1.	Инструктаж Т.Б на спортивной площадке.	1		1.09	Образовательно-познавательная	ОРУ, специальные беговые упражнения	Стр.43-45
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1		7.09	Образовательно-обучающая	ОРУ, специальные беговые упражнения . Высокий старт.	Стр.128-130
3	Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1		8.09	Образовательно-обучающая	ОРУ, специальные беговые упражнения . Бег 100м	Стр.32-133
4	Бег 30 м на результат	1		14.09	Образовательно-тренировочная	Эстафетный бег. Тестирование (60м)	Стр.128-129
5	Техника передачи эстафетной палочки.	1		15.09	Образовательно-обучающая	Отработка метания малого мяча на дальность.	Стр.145
6	Эстафетный бег.	1		21.09	Образовательно-тренировочная	Отработка прыжков в длину с места	Без задания
7	Бег 60м на результат.	1		22.09	Образовательно-познавательная.	Отработка прыжков в длину с разбега.	Стр.141-144

8	Метание мяча на дальность.	1		28.09	Образовательнo-обучающ ая	Тестирован ие (прыжки в длину)	Без задания
9	Кроссовая подготовка, бег 1000м	1		29.09	Образовательнo-обучающ ая	ОРУ Бег 1000м	Стр.46-50
10	Кроссовая подготовка, бег 1500м	1		5.10	Образовательнo-трениров очная	ОРУ, Смешанное передвижен ие.	Без задания
11	Метание мяча на результат	1		6.10	Образовательнo-трениров очная	ОРУ. Бег с преодолен ием препятстви й.	Без задания
12	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		12.10	Образовательнo-обучающ ая	ОРУ, специальны е беговые упражнения . Переменны й бег	Без задания
13	Прыжки в длину.	1		13.10	Образовательнo-обучающ ая	ОРУ, бег на выносливос ть	Без задания
14	Прыжки в длину на результат.	1		19.10	Образовательнo-обучающ ая	Тестирован ие (бег 1000м)	Без задания
15	Челночный бег	1		20.10	Образовательнo-обучающ ая	Отрабатыва ние стойки и передвижен ия, поворотов, остановки.	Стр.156-59
16	Кроссовый бег на результат.	1		26.10	Образовательнo-обучающ ая	Отрабатыва ние стойки и передвижен ия, поворотов, остановки.	Стр159-160
17		1		27.10	Образовательнo-трениров очная	Отрбатыван ие ловли и передачи мяча.	Без задания

18-19	Инструктаж Т.Б по баскетболу. Ознакомление с правилами игры в баскетбол.	2		9.11 10.11	Образовательнотренировочная	Отрабатывание ведения мяча Варианты ловли и передачи мяча.	Без задания
20	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		16.11	Образовательнотренировочная	Игра в баскетбол	Без задания
21-22	Ловля и передача мяча различными способами.	2		17.11 23.11	Образовательнопознавательная.	Отрабатывания бросков и передачи мяча	Без задания
23	Ведение мяча	1		24.11	Образовательнопознавательная.	Отрабатывание бросков после ведения	Стр.170-171
24	Бросок после ведения	1		30.11	Образовательнотренировочная	Учебная игра «Мяч капитану»	Без задания
25-26	Броски в кольцо из разных зон.	2		1.12 7.12	Образовательнотренировочная.	Учебная игра	Без задания
27	Взаимодействие игроков.	1		8.12	Образовательнопознавательная.	Отрабатывание нападения быстрым прорывом	Без задания
28	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1		14.12	Образовательнотренировочная	Учебная игра.	Стр167-169
29	Нападение быстрым прорывом.	1		15.12	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		21.12	Образовательнотренировочная	Игра по упрощенным правилам	Без задания
31	Учебная игра по упрощенным правилам.	1		22.12	Образовательнотренировочная	Тестирование	Без задания

32	Игровые задания. Учебная игра	1		28.12	Образовательнo-обучающaя	Вводные упражнения по гимнастике.	Без задания
33	Игра по правилам.	1		29.12	Образовательнo-тренировочная	Строевая подготовка	Без задания
34	Инструктаж ТБ по гимнастике.	1		12.01	Образовательнo-обучающaя	Упражнения на развитие гибкости. Разучивание мостиков.	Стр.102-105
35	Сочетание движений руками с ходьбой.	1		18.01	Образовательнo-тренировочная.	Обучение кувырмам вперед, назад.	Без задания
36	Строевые упражнения.	1		19.01	Образовательнo-обучающaя	Гимнастические комбинации. Козлик, ласточка	Без задания
37	Упражнения на развитие гибкости.	1		25.01	Образовательнo-образовательная	Тестирование	Без задания
38-39	Обучение кувырмам вперед, назад.	2		26.01 1.02	Образовательнo-обучающaя	Висы.	Стр. 111-116
40-41	Гимнастические комбинации.	2		2.02 8.02	Образовательнo-тренировочная	Развитие силовых способностей	Стр.126-127
42	Смотр гимнастических комбинаций	1		9.02	Образовательнo-обучающaя	Упражнения в висе и упорах.	Без задания
43	Техника выполнения упражнений в висе и упоре.	1		15.02	Образовательнo-тренировочная	Отрабатывание соскоков с поворотом и опорой.	Без задания
44-45	Лазания по канату.	2		16.02 22.02	Образовательнo-познавательная.	Подъемы туловища за 30сек	Без задания
46	Упражнения в	1		1.03	Образова	Тестирован	Без задания

	висе и упорах				тельно-тренировочная	ие	
47	Подъемы туловища за 30сек	1		2.03	Образовательные-познавательные.	Развитие гибкости.	Без задания
48	Подъемы туловищу за 30 сек на результат	1		9.03	Образовательные-познавательные.	Ласточка, упор присев, кувырок вперед, козлик, прыжки на 360°	Без задания
49	Составление простейших комбинаций.	1		15.03	Образовательные-познавательные.	Прыжки через скакалку	Без задания
50	Прыжки через скакалку с учетом времени.	1		16.03	Образовательная-обучающая	Тестирование	Без задания
51	Тестирование по прыжкам на скакалке.	1		22.03	Образовательная-обучающая.	занятия на спортивных площадках.	Без задания
52	Инструктаж по ТБ на спортивных площадках.	1		5.04	Образовательные-познавательные.	Разучивание приема и передачи мяча.	Стр.176-177
53	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		6.04	Образовательные-познавательные.	Разучивание приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Без задания
54	Прием и передача мяча.	1		12.04	Образовательные-познавательные.	Разучивание приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Без задания
55	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1		13.04	Образовательные-познавательные.	Разучивание нижней подачи мяча.	Без задания
56	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1		19.04	Образовательная-обучающая	Отрабатывание приемов мяча	Стр.178-179



57	Нижняя подача мяча.	1		20.04	Образовательнo-обучающ ая.	Отрабатыва ние ударов в волейболе	Без задания
58	Верхняя-прямая подача мяча.	1		26.04	Образова тельно-познавате льные.	Игра по упрощённым правилам	Без задания
59	Нападающий удар в волейболе	1		27.04	Образова тельно-познавате льные.	Тестирован ие	Без задания
60	Игра по упрощённым правилам	1		3.05	Образова тельно-познавате льные.	Изучение правил игры и основных элементов в мини-футбол.	Стр.184-186
61	Контрольная игра в волейбол по правилам	1		4.05	Образова тельно-обучающ ая	Отрабатыва ние техники игры в мини-футбол	Без задания
62-63	Правила игры в мини-футбол. Основные элементы игры.	2		10.05 11.05	Образова тельно-познавате льные.	Подводящи е упражнения к игре в мини-футбол	Стр.187-189
64	Освоение техники игры в мини-футбол	1		17.05	Образова тельно-познавате льные.	Эстафеты с футбольны м мячом	Без задания
65-66	Подводящие упражнения к игре в мини-футбол	2		18.05 24.05	Образова тельно-обучающ ая	Игра в мини-футбол. выполнение поставленн ых задач	Без задания
67	Эстафеты с футбольным мячом	1		25.05	Образова тельно-обучающ ая	Игра в мини-футбол. выполнение поставленн ых задач	Без задания
68	Контрольная игра в футбол по	1		31.05	Образова тельно-	Игра в мини-	Без задания

	правилам				обучающ ая	футбол. выполнение поставленн ых задач	
--	----------	--	--	--	---------------	---	--

**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
	<b>Итого:</b>	68	4	52	-	14

### График контрольных работ и практических работ

<b>Четверть</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема работы</b>	<b>Форма (диктант, тест, комплексная работа и т.п.)</b>
<b>1 четверть</b>	14.09	Бег 30м	Сдача нормативов
	22.09	Бег 60м	Сдача нормативов
	6.10	Метание мяча	Сдача нормативов
	26.10	Кроссовый бег	Сдача нормативов
<b>2 четверть</b>	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
<b>3 четверть</b>	9.02	Строевые упражнения	Смотр строя
	9.03	Подъем туловища за 30сек	Сдача нормативов
	22.03	Прыжки на скакалке	Сдача нормативов
<b>4 четверть</b>	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	-	-	-



