

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с. Ныш Ногликского района Сахалинской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол от №__ от «__»_____.

Руководитель МО _____/Ратканова О.Л../

УТВЕРЖДЕНО:

ПРИКАЗ от _____ № _____

Директор МБОУ СОШ с. Ныш

_____ /Ползунова Н.М../

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УР.

_____ /Зарюта В.М./

_____ 20_____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Класс 6

Срок реализации – 2016- 2017 учебный год

Составлена на основе УМК «Физическая культура» А. П. Матвеев 5-9 класс, М.: Просвещение, 2014 год.

Разработчик: Руденко Дмитрий Александрович

Ныш, 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, и рабочей программой А.П. Матвеева «Физическая культура» М. Просвещение 2012 год.

Изменения в рабочую программу не внесены.

Уровень программы: базовый стандарт.

Для реализации программного содержания используются:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеев.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2016.- 192с.: ил.- ISBN 985-5-09-037717-1.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта; формирование знаний 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; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Ориентируясь на решение

Задачи направлены на: реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место курса в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 2016 – 2017 учебном году 34 учебных недели, 102 часа (3 урока в неделю)

Контрольно-измерительные материалы

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой	5.7	6.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	210	195
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	15	10
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8.5	8.9

Результаты изучения курса

При изучении предмета «Физическая культура» в 6 классе планируется, что обучающиеся достигнут следующих результатов:

Личностные результаты

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, больших тем	Количество часов (уроков)
		класс
		6
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	27
	итого	102

Содержание учебного материала

Легкая атлетика 21 час.

Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. Прыжок в длину с места, челночный бег. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Равномерный бег до 8 мин. ТБ.

Спортивные игры 18 часов

Стойка и передвижение игрока. Разучивание подачи снизу. Разучивание подачи сверху. Прием и передача мяча. Стойка и передвижение игрока «Игра в мини волейбол».

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.

Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок, строевые упражнения. Акробатика, занятие на гимнастических снарядах.

Подвижные игры с элементами баскетбола 27 часа.

Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Разучивание правил игры в баскетбол. Разучивание стоек игрока. Разучивание разновидностей передач. «Мини баскетбол». Разучивание игрового поля. Передвижение игроков по полю. Изучение жестов судей. Изучение временных зон (3, 5, 8, 24). «Игра в мини баскетбол»

Лыжная подготовка 18 час.

ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одноопорного скольжения на лыжах. Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Проверка техники выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на время.

Формы организации учебных занятий

Методы и формы обучения

- олимпиады;
- соревнования;
- спартакиады;
- игровые моменты;
- беседы;
- динамические паузы;
- спортивно- оздоровительные часы;
- физкультурные праздники.

В планировании учебного материала используются следующие **типы уроков**:

- урок изучения и первичного закрепления знаний;
- урок закрепления новых знаний и выработки умений;
- урок обобщения и систематизации знаний;
- урок проверки, оценки и контроля знаний;
- урок коррекции знаний;
- комбинированный урок;
- урок применения знаний;