

Приложение № 9 к основной образовательной программе основного общего образования (Приказ № 304 от 01.09.2018 «О внесении изменений в основные образовательные программы МАОУ «Школа №7» КГО)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 7»
Камышловского городского округа

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей естественно-
научного цикла № 1
Протокол № 1 от 30.08.18

Принято на педагогическом
совете
Протокол № 16 от 31.08.18

Утверждено
приказом директора
МАОУ «Школа № 7» КГО
№ 246 от 31.08.18

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
6а класс
2018 – 2019 учебный год

Разработчик: **Темяковская Ольга Юрьевна**
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

г. Камышлов

Планируемые предметные результаты

Требование к качеству освоения программного материала 6а класса

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 6а класс, обучающиеся должны:

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
 - Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя); - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
 - Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
 - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции).

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. На основании Указа президента РФ с 1 сентября 2014 г. проводится всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Принятие нормативов по ГТО проходит в процессе урока.

Содержание учебного предмета

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки).

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах. Торможение и повороты на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Волейбол. Футбол. Основные правила. Стойки. Передвижения.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно ориентированная физическая подготовка.

Общездоровительная физическая подготовка.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6а класс

Общее количество часов - 105

№ п/п	№ урока по разделу	Дата проведения	Тема урока	Примечание
Раздел 1				
Знания о физкультуре (4ч)				

1	1.1		Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр. Олимпийская хартия. Девиз, символика и ритуалы. Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А.Д.Бутовского. Первые олимпийские чемпионы. ТБ на уроках.	
2	1.2		Физическая подготовка. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья. Физнагрузка и её основные показатели. Признаки утомления.	
3	1.3		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Структура занятий по развитию физкачеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока.	
4	1.4		Физическая культура человека. Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма. Воздушные и солнечные ванны и их положительное влияние на организм. Зачётные упражнения.	
Раздел 2				
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6ч)				
5	2.1		Организация и проведение самостоятельных занятий физподготовкой. Соблюдение ПТБ и гигиены мест занятий физупражнениями.	
6	2.2		Безопасность мест занятий в спортзале, на пришкольной спортплощадке, во дворе. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.	
7	2.3		Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физподготовкой. Зачётные упражнения.	
8	2.4		Оценка эффективности занятий физподготовкой. Занятия ОФП: задачи, содержание, самонаблюдение за физсостоянием.	
9	2.5		План занятия физподготовкой и его оформления.	
10	2.6		Оценка физподготовленности. Тестирование физподготовленности с помощью контрольных упражнений. Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление. Зачётные упражнения.	

Раздел 3		Физическое совершенствование (95ч)		
		Физкультурно-оздоровительная деятельность (14ч)		
11	3.1		Упражнения для коррекции фигуры. Комплекс упражнений с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.	
12	3.2		Упражнения для профилактики нарушения зрения.	
13	3.3		Требования к предупреждению нарушений остроты зрения.	
14	3.4		Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности.	
15	3.5		Упражнения для укрепления глазных мышц. Зачётные упражнения.	
16	3.6		Упражнения для профилактики нарушения осанки.	
17	3.7		Определение направленности физупражнений при разных формах нарушения осанки. Зачётные упражнения.	
18	3.8		Упражнения для мышц брюшного пресса.	
19	3.9		Упражнения для растягивания мышц туловища.	
20	3.10		Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.	
21	3.11		Определение направленности физупражнений при разных формах нарушения осанки.	
22	3.12		Упражнения для растягивания мышц туловища.	
23	3.13		Упражнения для профилактики нарушения осанки.	
24	3.14		Упражнения для мышц брюшного пресса. Зачётные упражнения.	
Раздел 4		Лёгкая атлетика (12ч)		
25	4.1		Беговые упражнения. ТБ на уроках. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.	
26	4.2		Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег на дистанции; финиширование.	
27	4.3		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега. Зачёт-60м.	
28	4.4		Техника гладкого равномерного бега. Зачёт-1000м.	
29	4.5		Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений.	

30	4.6		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	
31	4.7		Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Зачёт прыжка в высоту.	
32	4.8		Техника метания малого мяча по движущейся мишени.	
33	4.9		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени. Зачёт метания малого мяча.	
34	4.10		Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление	
35	4.11		Техника метания малого мяча по движущейся мишени.	
36	4.12		Обобщающий урок по лёгкой атлетике. Зачётные упражнения.	
Раздел 5 Гимнастика с основами акробатики (15ч)				
37	5.1		Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по правилам ТБ. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физупражнений. Акробатическая комбинация (повтор 5 класса)	
38	5.2		Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.	
39	5.3		Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла. Зачётные упражнения.	
40	5.4		Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	
41	5.5		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.	
42	5.6		Техника выполнения гимнастической	

			комбинации на невысокой перекладине (мальчики).	
43	5.7		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Зачётные упражнения.	
44	5.8		Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики).	
45	5.9		Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девочки).	
46	5.10		Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой перекладине (мальчики).	
47	5.11		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Зачётные упражнения.	
48	5.12		Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девочки).	
49	5.13		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.	
50	5.14		Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях. Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой перекладине (мальчики).	
51	5.15		Обобщающий урок по разделу «Гимнастика». Зачётные упражнения.	
Раздел 6		Лыжная подготовка (15ч)		
52	6.1		Техника одновременного одношажного хода. Правила безопасного поведения во время занятий лыжным спортом.	
53	6.2		Техника одновременного одношажного хода.	
54	6.3		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода.	
55	6.4		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода. Зачётные упражнения.	
56	6.5		Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	
57	6.6		Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции 1000м и 2000м.	

58	6.7		Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Зачётные упражнения.	
59	6.8		Техника торможения упором	
60	6.9		Техника торможения упором.	
61	6.10		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором. Зачётные упражнения.	
62	6.11		Техника поворота упором	
63	6.12		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Зачётные упражнения.	
64	6.13		Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	
65	6.14		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	
66	6.15		Обобщающий урок по разделу «Лыжная подготовка». Зачётные упражнения.	

Раздел 7

Спортивные игры (19ч)

67	7.1		Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и физических качеств. ТБ на уроках по играм.	
68	7.2		Баскетбол как спортивная игра. Основные правила игры в баскетбол. Техника передвижения в стойке баскетболиста.	
69	7.3		Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения. Техника остановки двумя шагами. Зачётные упражнения.	
70	7.4		Техника остановки прыжком. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения. Техника ловли мяча после отскока от пола.	
71	7.5		Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	
72	7.6		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники владения мячом. Зачётные упражнения по баскетболу.	
73	7.7		Волейбол. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физкачеств. Основные правила игры в волейбол. ТБ на уроках.	

74	7.8		Техника нижней боковой подачи.	
75	7.9		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи. Зачётные упражнения. Зачётные упражнения.	
76	7.10		Техника приема и передачи мяча.	
77	7.11		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча и последующей его передачи на разные расстояния. Зачётные упражнения.	
78	7.12		Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол.	
79	7.13		Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол. Зачётные упражнения по волейболу.	
80	7.14		Футбол. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физкачеств. Основные правила игры в футбол. ТБ на уроках.	
81	7.15		Техника ведения мяча с ускорением. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением.	
82	7.16		Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Зачётные упражнения.	
83	7.17		Техника удара с разбега по катящемуся мячу.	
84	7.18		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу. Зачётные упражнения по футболу.	
85	7.19		Обобщающий урок по спортивным играм. Зачётные упражнения.	

Раздел 8 Прикладно ориентированная физическая подготовка (20ч)

86	8.1		Понятие «прикладные физупражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности. ТБ на уроках.	
87	8.2		Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики).	
88	8.3		Подготовительные упражнения для развития физкачеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату.	
89	8.4		Подводящие упражнения для	

			самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма. Зачётные упражнения.	
90	8.5		Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики)	
91	8.6		Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали. Зачётные упражнения.	
92	8.7		Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.	
93	8.8		Техника преодоления препятствий способом «наступление».	
94	8.9		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление». Зачётные упражнения.	
95	8.10		Полосы препятствий естественного и искусственного характера.	
96	8.11		ОФП из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.	
97	8.12		Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Зачётные упражнения.	
98	8.13		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма.	
99	8.14		Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.	
100	8.15		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление».	
101	8.16		Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Зачётные упражнения.	
102	8.17		ОФП из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.	

103	8.18		Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.	
104	8.19		Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Зачётные упражнения.	
105	8.20		Обобщающий урок. Задание на лето.	