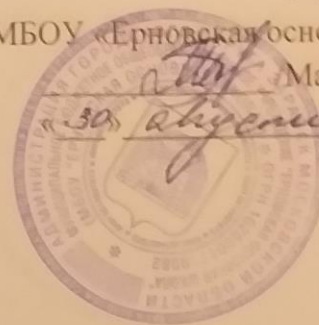


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕРНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г.О. ЗАРАЙСК, Д.ЕРНОВО, Д. 87

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ «Ерновская основная школа»

Мартынов С.В./



2019 г.

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
6 класс

Составитель: Константинов Андрей Владимирович
Учитель физической культуры
I квалификационной категории

2019 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, примерной программы основного образования по предмету «Физическая культура 5-9 классов», авторской программы В.И. Лях и полностью соответствует основной образовательной программе основного общего образования МБОУ «Ерновская основная школа» (3 часа в неделю).

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения данной программы обучающиеся достигают ряда предметных, метапредметных и личностных результатов

Предметными результатами изучения физической культуры в 6 классе являются:

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- 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 технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» являются (УУД):

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Личностными результатами изучения физической культуры в 6 классе являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

3. Содержание учебного предмета

Физическое совершенствование (102 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей *направленностью*

Гимнастика (18 часов)

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девушки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на низкое бревно (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (юноши); упражнения на разновысоких брусках (девушки).

Лёгкая атлетика. (33 часа)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка (9 часов)

Лыжные гонки. (16 часов)

Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. (29 часов)

Баскетбол. Игра по правилам. (11 часов)

Волейбол. Игра по правилам. (18 часов)

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка.

Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	33
3	Гимнастика	18
4	Баскетбол	11
5	Волейбол	18

6	Лыжная подготовка	16
7	Кроссовая подготовка	9

5. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Номера уроков	Наименования разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки (и/или коррекция)
Легкая атлетика (11 часов)				
1	Высокий старт (15-30м), стартовый разгон. Требования ТБ	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивают технику	05.09.2019	
2	Эстафеты линейные. Измерение результатов		06.09.2019	
3	Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.		07.09.2019	
4	Бег (3 х 50 м). Специальные беговые упражнения.		12.09.2019	
5	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Терминология метания		13.09.2019	
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега.		14.09.2019	
7	Бег (60 м.) на результат. Специальные беговые упражнения. Входной контроль		19.09.2019	
8	Развитие скоростно-силовых качеств.		20.09.2019	
9	Правила соревнований в метании		21.09.2019	
10	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры		26.09.2019	
11	Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости		27.09.2019	

		выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений		
	Кроссовая подготовка (9 часов)			
12	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Спортивная игра.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют	28.09.2019	
13	Равномерный бег (14 мин). Преодоление препятствий		03.10.2019	
14	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору и в гору.		04.10.2019	
15	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору и в гору.		05.10.2019	
16	Равномерный бег (17 мин). Спортивная игра «Лапта».		10.10.2019	
17	Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий.		11.10.2019	
18	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности.		12.10.2019	
19	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		17.10.2019	
20	Бег (2000 м). Развитие выносливости		18.10.2019	

		кроссовую подготовку для развития общей выносливости		
Спортивные игры. Волейбол (9 часов)				
21	Стойки и передвижения игрока. ТБ при игре в волейбол.	Организуют совместные занятия пионерболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха	19.10.2019	
22	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.		24.10.2019	
23	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.		25.10.2019	
24	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку.		26.10.2019	
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку.		31.10.2019	
26	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты		01.11.2019	
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		02.11.2019	
28	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.		14.11.2019	
29	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		15.11.2019	
Гимнастика (18 часов)				
30	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте..ТБ при занятиях гимнастикой	Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	16.11.2019	
31	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).		21.11.2019	
32	Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей		22.11.2019	
33	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор.		23.11.2019	

34	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая	28.11.2019	
35	Выполнение на технику.		29.11.2019	
36	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).		30.11.2019	
37	ОРУ без предметов. Эстафеты.		05.12.2019	
38	ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.		06.12.2019	
39	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).		07.12.2019	
40	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.		12.12.2019	
41	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).		13.12.2019	
42	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.		14.12.2019	
43	«Мост» из положения стоя (с помощью).. Лазание по канату в три приема.		19.12.2019	
44	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью).		20.12.2019	
45	Комбинация из разученных приемов. Лазание по канату в два приема.		21.12.2019	
46	Выполнение комбинации из разученных элементов.		26.12.2019	
47	Выполнение двух кувырков вперед слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние.		27.12.2019	

		появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		
Спортивные игры. Волейбол (9 часов)				
48	Стойки и передвижения игрока.	Организуют совместные занятия пионерболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха	28.12.2019	
49	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.		21.02.2020	
50	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		22.02.2020	
51	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		27.02.2020	
52	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		28.02.2020	
53	Нижняя прямая подача мяча.		01.03.2020	
54	Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.		01.03.2020	
55	Комбинация из разученных элементов передвижений.		06.03.2020	
56	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	06.03.2020		
Лыжная подготовка (16 часов)				
57	Правила безопасности на уроках л/п. Повторение техники лыжных ходов.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на	16.01.2020	
58	Попеременное скольжение без палок. Попеременный двухшажный ход.		17.01.2020	
59	Попеременный и одновременный ходы. Одновременный двухшажный ход.		18.01.2020	
60	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.		23.01.2020	

61	Техника торможения плугом. Подъем скользящим шагом	лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха	24.01.2020	
62	Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов		25.01.2020	
63	Повторение содержания предыдущего урока. Прохождение дистанции 2 км		30.01.2020	
64	Техника подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом.		31.01.2020	
65	Повороты на спуске. Подъем скользящим шагом на склоне до 45°.		01.02.2020	
66	Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов		06.02.2020	
67	Техника передвижения с использованием попеременного и одновременного ходов, спусков и подъемов на скорость.		07.02.2020	
68	Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м.		08.02.2020	
69	Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м.		13.02.2020	
70	Лыжные гонки		14.02.2020	
71	Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м.		15.02.2020	
72	Прием техники лыжных ходов, подъемов и спусков, прохождение дистанции 1 и 2 км.		20.02.2020	
Спортивные игры. Баскетбол (11 часов)				
73	Стойки и передвижения игрока. Правила игры в баскетбол	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство	07.03.2020	
74	Ведение мяча в средней стойке на месте.		07.03.2020	

	Остановка двумя шагами.	игры.		
75	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола, баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол в организации активного отдыха.	13.03.2020	
76	Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами.		13.03.2020	
77	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.		14.03.2020	
78	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол		15.03.2020	
79	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки		20.03.2020	
80	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.		21.03.2020	
81	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.		22.03.2020	
82	Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки.		03.04.2020	
83	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.		04.04.2020	

Легкая атлетика (19 часов)

84	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Инструктаж по ТБ.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для	05.04.2020	
85	Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		10.04.2020	
86	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения.		11.04.2020	
87	Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств		12.04.2020	

88	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения.	развития физических качеств. контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений	17.04.2020	
89	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».		18.04.2020	
90	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.		19.04.2020	
91	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление.		24.04.2020	
92	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность		25.04.2020	
93	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		26.04.2020	
94	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.		08.05.2020	
95	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий		15.05.2020	
96	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		16.05.2020	
97	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору..		17.05.2020	
98	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин).		22.05.2020	
99	Равномерный бег (19 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий		23.05.2020	
100	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		23.05.2020	
101	Равномерный бег (19 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий.		24.05.2020	
102	Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».		24.05.2020	
103	Преодоление препятствий. Спортивные игры.		23.05.2020	
104	Итоговый контроль		24.05.2020	
105	Преодоление препятствий. Спортивные игры.		29.05.2020	
	Итого:		105 часов	

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР,
руководитель ШМО учителей-предметников

_____ /Лебедева Л.Н. /

Протокол

от 31.08.2019г. №1