

**Рабочая программа  
основного общего образования по физической культуре, автор-составитель Дьяченко  
Н.Н., учитель физической культуры**

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45 и количества часов, 3 час в неделю 105 часов в год, на основе учебного плана образовательного учреждения.

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели**: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой, соответственно вытекают, следующие **задачи**:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

**2. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- 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;

- 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 проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### 3. Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю при 34 учебных неделях.

### 4. Результаты изучения физкультуры

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

**Личностные результаты** формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**Метапредметные результаты** отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

**Предметные результаты** отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

## 5. Тематическое планирование учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Лыжная подготовка:* Терминология лыжного спорта. Правила и организация соревнований по лыжному спорту. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий и лыжного инвентаря. Помощь в судействе.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы и темы программного материала	6а класс	6б класс	6в класс
<b>Основы знаний о физической культуре.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Способы физической культуры.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Физическое совершенствование.</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>97</b>
Лёгкая атлетика.	30	32	32
Гимнастика с основами акробатики.	20	20	20
Спортивные игры.	26	25	25
Лыжная подготовка.	21	20	20
<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 6 классов.**

№ п/п		Дата проведения Класс			Тема урока	примечания
		6 А	6Б	6В		
1		2			3	4
<b>Основы знаний о физкультурной деятельности.</b>						
1	1	01.09.	01.09	01.09	Организационно — методические требования на уроках ФК. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
2	2	03.09	02.09	03.09	Охрана труда № 2.Истории физической культуры.	
<b>Легкая атлетика</b>						
3	1	05.09	03.09	05.09	Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	
4	2	08.09	08.09	08.09	Челночный бег.	
5	3	10.09	09.09	10.09	Тестирование челночного бега 3 x 10 м., спортивная игра «Футбол.»	
6	4	12.09	10.09	12.09	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта.	
7	5	15.09	15.09	15.09	Техника прыжка в длину с разбега.	
8	6	17.09	16.09	17.09	Прыжок в длину с разбега на результат.	
9	7	19.09	17.09	19.09	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	
10	8	22.09	22.09	22.09	Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
11	9	24.09	23.09	24.09	Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов.	
12	10	26.09	24.09	26.09	Тестирование метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов.	
13	11	29.09	29.09	29.09	Кросс по пересеченной местности.	
14	12	01.10	30.09	01.10	Бег в равномерном темпе до 12.'	
15	13	03.10	01.10	03.10	Тестирование бега на 1000 м.	
<b>Способы физкультурной деятельности</b>						
16	1	06.10	06.10	06.10	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и	

					развития мышц.	
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>						
17	1	08.10	07.10	08.10	Стойка баскетболиста, передвижение. Передача и ловля мяча на месте в парах	
18	2	10.10	08.10	10.10	Передача и ловля мяча в парах в движении.	
19	3	13.10	13.10	13.10	Передача и ловля мяча в парах в движении.	
20	4	15.10	14.10	15.10	Передачи мяча в тройках на месте и в движении.	
21	5	17.10	15.10	17.10	Ведение мяча на месте.	
22	6	20.10	20.10	20.10	Ведение мяча в движении.	
23	7	22.10	21.10	22.10	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении.	
24	8	24.10	22.10	24.10	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	
25	9	27.10	27.10	27.10	Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок.	
26	10	29.10	28.10	29.10	Позиционное нападение. (5:0)	
27	11	07.11	29.10	07.11	Система личной защиты.	
<b>Способы физкультурной деятельности</b>						
28	2	10.11	10.11	10.11	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>						
29	1	12.11	11.11	12.11	Строевые упражнения.	
30	2	14.11	12.11	14.11	Строевые упражнения. Висы	
31	3	17.11	17.11	17.11	Висы	
32	4	19.11	18.11	19.11	Тестирование подтягивания в висе	
33	5	21.11	19.11	21.11	Тестирование отжиманий	
34	6	24.11	24.11	24.11	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	
35	7	26.11	25.11	26.11	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	
36	8	28.11	26.11	28.11	Лазанье по гимнастической стенке	
37	9	01.12	01.12	01.12	Круговая тренировка	
38	10	03.12	02.12	03.12	Опорный прыжок	
39	11	05.12	03.12	05.12	Опорный прыжок	
40	12	08.12	08.12	08.12	Опорный прыжок	
41	13	10.12	09.12	10.12	Тестирование прыжка через вращающуюся	

					скакалку за 1'	
42	14	12.12	10.12	12.12	Кувырок вперед	
43	15	15.12	15.12	15.12	Кувырок назад	
44	16	17.12	16.12	17.12	Стойка на лопатках	
45	17	19.12	17.12	19.12	Мост из положения лежа	
46	18	22.12	22.12	22.12	Тестирование наклона вперед из положения сидя	
47	19	24.12	23.12	24.12	Лазанию по канату в три приёма.	
48	20	09.01	24.12	09.01	Лазанию по канату в три приёма.	
<b>Лыжная подготовка</b>						
49	1	12.01	12.01	12.01	Строевые упражнения с лыжами в руках.	
50	2	14.01	13.01	14.01	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	
51	3	16.01	14.01	16.01	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	
52	4	19.01	15.01	19.01	Попеременный двухшажный ход.	
53	5	21.01	19.01	21.01	Попеременный двухшажный ход.	
54	6	23.01	20.01	23.01	Попеременный двухшажный ход.	
55	7	26.01	21.01	26.01	Одновременный бесшажный ход.	
56	8	28.01	26.01	28.01	Одновременный бесшажный ход.	
57	9	30.01	27.01	30.01	Одновременный бесшажный ход.	
58	10	02.02	28.01	02.02	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	
59	11	04.02	02.02	04.02	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	
60	12	06.02	03.02	06.02	Одновременный двухшажный ход.	
61	13	09.02	04.02	09.02	Одновременный двухшажный ход.	
62	14	11.02	09.02	11.02	Одновременный двухшажный ход.	
63	15	13.02	10.02	13.02	Одновременный двухшажный ход.	
64	16	16.02	11.02	16.02	Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.	
65	17	18.02	16.02	18.02	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	
66	18	20.02	17.02	20.02	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	
67	19	25.02	18.02	25.02	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	
68	20	27.02	25.02	27.02	Прохождение дистанции 3 км.на лыжах.	

69	21	02.03	02.03	02.03	Контрольный урок по лыжной подготовке.	
<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>						
70	12	04.03	03.03	04.03	Правила игры в волейбол. Стойки игрока.	
71	13	06.03	04.03	06.03	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	
72	14	09.03	09.03	09.03	Стойки игрока. Перемещения в стойке.	
73	15	11.03	10.03	11.03	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	
74	16	13.03	11.03	13.03	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед.	
75	17	16.03	16.03	16.03	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед.	
76	18	18.03	17.03	18.03	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой.	
77	19	20.03	18.03	20.03	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой.	
78	20	23.03	23.03	23.03	Броски мяча через волейбольную сетку.	
79	21	25.03	24.03	25.03	Передача мяча сверху через волейбольную сетку.	
80	22	03.04	25.03	03.04	Передача мяча сверху через волейбольную сетку.	
81	23	06.04	06.04	06.04	Нижняя прямая подача.	
82	24	08.04	07.04	08.04	Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар.	
83	25	10.04	08.04	10.04	Прямой нападающий удар.	
84	26	13.04	13.04	13.04	Контрольный урок по волейболу.	
<b>Способы физкультурной деятельности.</b>						
85	3	15.04	14.04	15.04	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	
<b>Легкая атлетика</b>						
86	14	17.04	15.04	17.04	Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение). Бег в равномерном темпе.	
87	15	20.04	20.04	20.04	Бег с преодолением препятствий.	
88	16	22.04	21.04	22.04	Бег по пересеченной местности.	
89	17	24.04	22.04	24.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	
90	18	27.04	27.04	27.04	Бег на 1000 м.	
91	19	29.04	28.04	29.04	Спринтерский бег. Бег с ускорением.	
92	20	04.05	29.04	04.05	Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м.	



93	21	06.05	04.05	06.05	Эстафетный бег.	
94	22	08.05	05.05	08.05	Эстафетный бег. Тестирование бега 60 м.	
95	23	11.05	06.05	11.05	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Прыжок в высоту.	
96	24	13.05	11.05	13.05	Прыжок в высоту.	
97	25	15.05	12.05	15.05	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	
98	26	18.05	13.05	18.05	Тестирование прыжка в высоту. Метание малого мяча.	
99	27	20.05	18.05	20.05	Тестирование метания малого мяча.	
100	28	22.05	19.05	22.05	Тестирование, прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	
101	29	25.05	20.05	25.05	Прыжок в длину с разбега.	
102	30	27.05	25.05	27.05	Подвижные и спортивные игры.	