МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа поселка Борское Гвардейского городского округа»

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол педагогического совета
МБОУ «СШ пос. Борское»
№ 10 от 20.06.2019 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «СШ пос. Борское»

_____ Т.Н. Литвинчук

Приказ № 60 от 26.06.2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета (курса)

Физкультура

6 класс

базовый уровень
основное общее образование

на 2019-2020 учебный год

2019
Борское

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура»

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» доктора педагогических наук В, И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича) и ориентирована на использование: учебника **Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, М. «Просвещение» 2014г

Курс состоит из основного курса программы – 74 ч, и 31 ч отведён на модули: 12ч.-«Плавание» ,9 ч «Основы безопасности жизнедеятельности», 5ч –«Тег-регби» и 5ч.-«Стритбол»

Метапредметные:

Личностные универсальные учебные действия.

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Проявление положительных качеств личности управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и
общих интересов.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Определять и **формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные универсальные учебные действия:

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

*Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

***Слушать** и **понимать** речь других.

*Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

*Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

*Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

*Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Привлечение родителей к совместной деятельности .

Предметные (*Требования к уровню подготовки обучающихся)*

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся

Иметь представление:

• основы истории развития физической культуры в России ;

• особенности развития волейбола и баскетбола;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

Ученик научится:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четыгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастическах и акробатическах упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической подготовленности учащихся 12 лет

№ п. п.	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м	12	6.0	5.6	4.9	6.3	5.9	5.0
2.	Координационные	Челночный бег	12	9.3	8.8	8.3	10.0	9.3	8.8

3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	12	145	175	200	135	170	190
4.	Выносливость	Кросс 1000м Плавание произвольным стилем 25 м	12	5.15	4.55	4.40	5.30	5.15	5.00
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	12	2	7	10	5	10	16
6.	Силовые	Подтягивание М- из виса Д- из виса лёжа	12	1	3	7	4	12	20

II Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Основы знаний.

1. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, в бассейне и открытых водоёмах.

2.Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

3. Профилактика переутомления.

4. Опасность водоемов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.

5. Первая медицинская помощь при травмах

Спортивные игры.

Баскетбол.

Обучение.

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Волейбол.

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ходьба, бег и выполнение заданий.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи через сетку.

Игра по упрощённым правилам.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Тег-регби

Передачи мяча

Вырывание мяча

Защитные действия

Атакующие действия

Стритбол

Передачи мяча

Передачи мяча, ведение мяча

Индивидуальные действия

Гимнастика.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения в парах, на гимнастических скамейках, со скакалками, без предметов, в движении.

Опорный прыжок: ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)

Акробатика: два кувырка вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью.

ОРУ: без предметов и с предметами, упражнения со скакалками, на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка.

Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. бег на результат 60м.

Бег на 1000м.

Прыжки в длину с разбега.

Метание мяча на дальность полёта.

Кроссовый бег до 15 мин. Кросс 1000м. Кросс1500м.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по плаванию

Специальные плавательные упражнения для изучения способов плавания кроль на груди, спине, брасса

Старты. Повороты.

Проплывание отрезков до 50м.

Ныряние ногами и головой.

Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2 -6 раз; 100-150м по 3-4 раза.

Проплывание до 400м.

Игры и развлечения на воде.

Программный материал по разделу «Основы безопасности жизнедеятельности»

***1.* Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

Зоны повышенной криминогенной опасности. Мошенничество, основные черты мошенничества.

Средства пожаротушения и правила пользования ими.

Правила безопасного поведения на воде.

2.Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях

Правила поведения на природе; правила поведения человека при попадании в ситуацию вынужденного автономного существования в природных условиях.

3.Оказание первой медицинской помощи

Характеристика различных травм, ушибов и повреждений. Первая медицинская помощь при травмах; острых состояниях и отравлениях; утоплении, удушении, электротравмах, поражениях молнией. Правила проведения сердечно-легочной реанимации.

4. Основы здорового образа жизни

Режим труда и отдыха; физическая культура и закаливание; профилактика переутомления.

Личная и общественная гигиена.

Борьба с вредными привычками.

5. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях

ЧС в природе; производственные аварии и катастрофы.

Порядок оповещения населения о ЧС в городах, населенных пунктах и на объектах экономики. Сигнал «Внимание всем!»

III Тематическое планирование

№	№ урока по теме	Название темы, урока	Кол-во часов	Кол-во контрольных	Тестирова-ние	Кол-во часов модуля 30%
		Тестирование двигательных качеств			14	
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка 32						
1		Техника безопасности	1			
2		Высокий старт.	1			
3-8		Бег на короткие отрезки.	6	2		
9-11		Бег на длинные дистанции.	3	1		
12-14		Прыжки в длину с разбега.	3	1		
15-17		Метание мяча на дальность полёта.	*3*	*1*		
18-20		Метание мяча в цель.	*3*	*1*		
21-32		Кроссовый бег	12	3		
Баскетбол 21ч						
33		Техника безопасности	1			
34-35		Стойки игрока, перемещения ,остановки	2			
36-37		Комбинации из перемещений, остановок, поворотов	2			
38-39		Ловля и передача мяча	2	2		
40-41		Ведение мяча	2	1		
42-43		Броски одной и двумя	2	1		
44-45		Вырывание и выбивание	2			
46-49		Комбинации из ловли, передачи, ведения, бросков в кольцо	4	1		
50-51		Тактические действия	2			
52-53		Двусторонняя игра	2	1		
Волейбол 13						
54		Стойки игрока, передвижения	1			
55		Комбинации из передвижений, остановок, ускорений	1	1		

56-57		Передача сверху двумя через сетку	2	1		
58		Передача над собой	1	1		
59-60		Игра по упрощённым правилам	2	1		
61-62		Нижняя прямая подача	2	1		
63		Нападающий удар после подбрасывания партнёром	1	1		
64-65		Тактика свободного нападения	2			
66		Упражнения на совершенствование двигательных качеств	1			
Плавание 12 часов						
67-68		Специальные плавательные упражнения	2			2
69-70		Старты, повороты	2	1		2
71-74		Повторное проплывание отрезков 25-50м	4	1		4
75		Игры и развлечения на воде	1			1
76		Упражнения для совершенствования техники движений рук, ног	1			1
77		Терминология	1			1
78		Техника безопасности	1			1
Гимнастика 8						
79		Техника безопасности	1			
80		Строевые упражнения	1			
81-82		Упражнения с мячами и гантелями (мальчики) с обручами, палками, большими мячами (девочки)	2			
83		Упражнения для развития двигательных качеств	1			
84		Висы	1	1		
85		Опорный прыжок	1			
86		Акробатические упражнения	1	1		
Основы безопасности жизнедеятельности 9ч						
87		Порядок оповещения населения о ЧС в городах, населенных пунктах и на объектах экономики. Сигнал «Внимание всем!»	1			1
88		ЧС в природе; производственные аварии и катастрофы	1			1
89		Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье и жизнь человека. Профилактика вредных привычек	1			1
90		Движение и здоровье; различные виды неправильной осанки и причины её нарушении.	1			1
91		ОБЖ Общая характеристика кровотечений; первая медицинская помощь при кровотечениях.	1			1
92		Характеристика ранений, оказание первой медицинской помощи пострадавшему.	1			1
93		Город - как источник	1			1

		опасности; опасные ситуации в доме, подъезде, на улице. Затопление жилища, причины его возникновения.				
94		Дорожная разметка, дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика. Современный транспорт-зона повышенной опасности	1			1
95		Криминогенная опасность. Пожарная опасность.	1			1
Тег –регби 5 часов						
96		Правила игра	1			1
97		Передачи мяча	1			1
98		Вырывание мяча	1			1
99		Защитные действия	1			1
100		Атакующие действия	1			1
Стрит бол 5 часов						
101		Правила игра	1			1
102-103		Передачи мяча, ведение мяча	2			1
104-105		Индивидуальные действия	2			1
		Итого	105	22	14	31