

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Среднеикорецкая средняя общеобразовательная школа»


Рассмотрена
на заседании МО учителей

физкультуры протокол №1
от «30» августа 2017г

Руководитель МО


_____ \Еремеева Н.А.\.

Согласована
зам. директора по УВР


_____ \Острянина И.И.\
от «31» августа 2017г

Утверждена

Директор школы
\Бунина Н.Е. \

от «31» августа 2017г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В 6 КЛАССАХ
НА 2017 – 2018 уч. год.

Учитель физической культуры:
Филин М.Ю.

2017г

Рабочая программа для 6 классов
В.И Лях, АА Зданевич 102часа

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 класс», М., Просвещение, 2012г.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа в учебном году). Планирование часов составлено с учетом примерного распределения учебного времени. Базовая часть (двигательная подготовка) составляет 68 учебных часов и представлена следующими разделами:

- легкая атлетика (12 часов)
- гимнастика с элементами акробатики (11 часов)
- спортивные игры (16 часов)
- лыжная подготовка (12 часов)
- кроссовая подготовка (17часов)
- модуль составляет (34 часа)

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре составлено на основании базисного учебного плана и нормативов физической подготовленности. Введение 3 часа физической культуры в О.У. создало условия для изыскания новых форм уроков физического воспитания. В связи с наличием материальной и технической базы в школе был введен в бых классах работающих по программе ФГОС модуль «Бегом к здоровью» включающий в себя разделы «Плавание»-8 часов, «Катание на коньках»-8 часов в год. Таким образом модуль позволит учащимся познакомиться с историей спорта, как правильно вести здоровый образ жизни, знать виды спорта в Олимпийских играх, прохождение тестов ГТО согласно своих ступеней. Базовая часть программы включает жизненно важные навыки и умения. Подвижные игры и действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с общей направленности. Базовая часть представлена тематическими разделами. Оценивание учащихся предусмотрено по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы, учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образовательных программ.

Технология решения модульных задач позволяет учителю, формировать разные способы учебного сотрудничества, а затем использовать известные способы для эффективного решения проектной задачи, осуществлять контроль усвоения предметного материала и способности применять его в нестандартных условиях, затем — выявление у школьников способности к переносу известных способов действий в новую для них модельную ситуацию, диагностировать сформированность универсальных учебных действий, обучать способу проектирования через специально разработанные задания.

Основными инструментами оценки в рамках решения проектных задач являются экспертные карты (оценка процесса решения) и экспертные оценки по заданным критериям предъявления выполненных «продуктов». Как итог учебного года для учителя важна динамика в становлении класса (группы) как учебного сообщества, в развитии способностей детей ставить задачи, искать пути их решения. На этапе решения проектных задач главной является оценка процесса (процесса решения, процесса предъявления результата) и только потом оценка самого результата. Анализ учителем всех экспертных листов после решения проектной задачи дает полную картину того, как строили свою работу школьники на всех этапах решения. Таким образом, постоянный сбор и анализ данных экспертизы позволяют учителю вести мониторинг формирования учебного сотрудничества в классе и вносить коррективы в свои педагогические действия.

В данном модуле совместно с учащимися 5,6 и 7 классов будут разработаны индивидуальная карта самооценки учащихся по работе над модулем в конце года и маршрутный лист продвижения по модулю. То есть, в работе над этим модулем учащиеся оценивают себя сами:

Содержание обучения.

Основы знаний о физической культуре: Основы истории развития физической культуры в России. Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Спортивные игры

Баскетбол

- перемещения и остановки;
- ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
- ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;
- броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом, развитие координационных способностей; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо.
- взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка);
- нападение быстрым прорывом (3:2);
- игры и игровые задания, круговая тренировка, эстафеты, игра по упрощённым правилам.

Волейбол

- терминология в игре;
- позиционное нападение с изменением позиций;
- комбинации из освоенных элементов приема, передачи, удара;
- командные действия игроков в нападении;
- групповые и командные действия игроков в защите;
- игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастика

- строевые приёмы в движении: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении;
- освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с палками, обручами, скакалками (девушки).
- освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой - юноши, вис прогнувшись, переход в упор - девушки.

- освоение опорных прыжков: прыжок согнув ноги - юноши, высотой 115см(козел в длину); прыжок (боком - конь в ширину); прыжок ноги врозь - девушки, высотой 110см ;

- освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев - юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперед - девушки;

- развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий;

- развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;

- овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений.

- Самостоятельные занятия ; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля.

Легкая атлетика

Спринтерский бег

овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80м; скоростной бег до 70м; низкий старт до 30м; бег на результат 100м. Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3x10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

Прыжки, метания

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега;

- метание теннисного (малого) мяча и мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; бросок набивного мяча (юноши - 3кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений.

- прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега.

тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности 4 часа

5 тестов: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3x10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

Кроссовая подготовка

длительный бег

- техника длительного бега, бег в равномерном темпе юноши до 20мин, девушки до 15мин; бег в равномерном темпе с чередованием с ходьбой; бег с гандикапом.

Кроссовый бег

бег с препятствиями и на местности, бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности, бег по травянистому грунту до 15мин. Круговые тренировки на развитие общей выносливости.

Кросс 3 км –юноши, 2 км – девушки.

Коньки

- страховка и само страховка;

- Передвижение по малому и большому кругу;

- торможение;

- движение спиной вперед;
- Техника безопасности

Волейбол

- стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановки, ускорения ;
- нижняя прямая подача мяча, прием мяча;
- прямой нападающий удар при встречных передачах;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;
- тактика свободного нападения;
- нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой;

Футбол

- стойки игрока, перемещение; в стойке приставным шагом и спиной вперед, ускорения;
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
- ведение мяча по прямой с активным сопротивлением защитника, перехват мяча;
- удар по летящему мячу, перехват мяча, тактика свободного нападения;- вбрасывание из-за боковой линии;
- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и ведение мяча, игры и игровые задания (3:1, 3:2, 3:3) с атакой и без атаки ворот;- тактика свободного нападения, удары по воротам; - игра по упрощённым правилам. Эстафеты, подвижные игры с мячом.

Плавание.

- Техника безопасности
- Выдохи в воду
- элементы плавание на груди и спине
- старты и повороты
- проплывание дистанции 10- 50 м.

Основа модуля

Образовательные стандарты

Образовательная область «Физическая культура»:

- Развивать физические качества (ловкость, выносливость, быстрота и т.д.).
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Развивать и поддерживать интерес к спортивным играм.

Образовательная область «Здоровье»:

- Формировать представления детей о значении двигательной активности в жизни человека.

- Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Образовательная область «Познание»:

- Знакомить детей с различными видами спорта, историей его происхождения, олимпийским движением, олимпийской символикой.

- Формировать элементарные представления об истории человечества через знакомство с различными странами, народами.

Образовательная область «Коммуникация»:

- Совершенствовать связную речь; развивать умение составлять рассказы о видах спорта.

- Развивать навыки свободного общения со взрослыми и детьми.

Образовательная область «Социализация»:

- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

- Воспитывать умения действовать в команде, умение считаться с интересами и мнениями товарищей по игре, справедливо и доброжелательно решать споры.

Образовательная область «Безопасность»:

- Закреплять представления детей о правилах поведения при занятиях физической культурой и спортом.

Образовательная область «Чтение художественной литературы»:

- Пополнять словарный запас через знакомство с рассказами, пословицами, поговорками, загадками.

- Продолжать развивать интерес детей к художественной и познавательной литературе.

Образовательная область «Художественное творчество»

- Совершенствовать умения детей отражать в продуктивной деятельности свои впечатления.

- Развивать детское творчество

Планируемые результаты обучения

После завершения проекта дети приобретут следующие умения:

Личностные:

1. Работать в команде, считаться с интересами и мнениями товарищей по игре, справедливо решать споры.

2. Проявлять интегративные качества (любопытность, активность, отзывчивость т.д.), самостоятельность и инициативу в двигательных действиях.

Метапредметные:

1. Научатся формулировать, анализировать задачи (проблему) с помощью взрослого и самостоятельно.

2. Овладеют различными способами решения поставленных задач.

3. Овладеют приемами и навыками исследовательской деятельности.

4. Научатся находить информацию в разных источниках.

Предметные:

1. Познакомятся с различными видами спорта, их происхождением, специальными спортивными терминами(секундомер, нагрузка, частота сердечных сокращений, тренирующий эффект, гимнастические термины и др.).

2. Узнают о значении гимнастики в жизни человека.

3. Научатся регулировать нагрузку во время тренировки и измерять свой пульс с помощью секундомера.

4. Познакомятся с понятием «тренирующий эффект» и его значением для спортсмена.

5. Обогалят свой двигательный опыт.

Описание методов оценивания

Текущее оценивание

Предварительный анализ и оценка знаний, умений и навыков детей - необходимое условие для успешной реализации проекта.

С целью выявления начальных знаний, умений и навыков по теме «Спорт»

была проведена диагностическое обследование- мониторинг, который я каждый год провожу в сентябре и в мае, результаты фиксирую в специальной таблице.

Формирующее оценивание.

Для оценки результативности освоения полученных знаний ребёнок заполняет индивидуальную карту самооценки в течение всего проекта.

Образовательный маршрут каждого воспитанника прослеживается с помощью маршрутного листа продвижения по проекту. Каждый ребёнок отмечает в маршрутном листе итог своих знаний по учебным вопросам.

Итоговое оценивание.

В целях определения характера динамики и оценки результативности работы по проекту в мае будет проведено итоговое обследование знаний, умений и навыков с помощью мониторинга.

По итогам заполнения индивидуальной карты самооценки и маршрутного листа продвижения по проекту дети увидели, насколько хорошо они справились с поставленными задачами и как много узнали нового. По результатам оценивания исследовательской деятельности выявляются знания детей по трем критериям «отлично», «хорошо», «могу лучше». Итогом интегрированного взаимодействия всех участников воспитательно - образовательного процесса: детей, родителей и педагогов станет - спортивный праздник «Олимпиада с нами навсегда». Модульная часть (34 часов учебного времени) представлена тематикой «Спортивные игры» (6 часов- волейбол) и «Лёгкая атлетика» (8 часов), плавание (8 часов), коньки (8 часов) Раздел «Спортивные игры», в который входят занятия по баскетболу (14 часов) и волейболу (8 часов) изучается в течение 24 часа (14 часов – базовая часть и 6 часов – модульная). Раздел «Легкая атлетика» изучается в течение 20 часов , из которых 9 часов отведено на начало учебного года и 11 на конец года. Такой выбор распределения учебного материала в планировании обусловлен погодными условиями местности и наличием материальной базы.

Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности. Реализация программы способствует приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.

Планирование обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, содействие развитию психических процессов.
- нравственного совершенствования людей, сдача нормативов ГТО. История развития ГТО в СССР и России
 - в игровой форме развивать основные физические качества и двигательные способности
 - в игровой форме учить устанавливать взаимосвязь м/увидом спорта и спортивным снарядам
- познакомить с историей возникновения Олимпийских игр, символикой, эмблемой. В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- 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 упражнениями. В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить 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 физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

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»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного 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 гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

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 (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной 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 культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Список учебно-методической литературы

В.И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию для 1 -11 классов». М. Просвещение 2011г.

В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы». М., «Вако» 2005г. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

Ю.Г. Коржамиров «Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы.

Учебник по физической культуре для 8-9 класс. Под редакцией В.И Ляха,А.А Зданевич.

Физическое воспитание учащихся 8-9кл. Пособие для учителя. Под редакцией В.И. Ляха.

**Примерный годовой план-график прохождения программного материала
при трёхразовых занятиях в неделю в 6 классах**

		Кол-во в год	1четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
		35				
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
		102	24 час.	24час.	33час.	24 час.
1	Базовая часть	68				
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
	Спортивные игры	8			7	1
	Плавание					
	Коньки					
	Гимнастика с элементами акробатики	11	-	7	4	-
	Легкая атлетика	12	9	-	-	3
	Лыжная подготовка	12	-	-	12	-
	Кроссовая подготовка	17	8	-		9
	Волейбол	8	-	8		
2	Модульная часть	34				
	Спортивные игры	6	2		4	
	Лёгкая атлетика	7	1			6
	Гимнастика с элементами акробатики	1		1		
	плавание	8		5	2	1
	коньки	8	3	3		2
	Лыжная	4			4	

	ПОДГОТОВКА					
	Всего часов	102	23	24	33	22

Лист корректировки

Предмет _____

Класс _____

Учитель _____

Учебный год _____

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки