




ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ “ШКОЛА № 2030”
123100, г. Москва, ул. 2-я Звенигородская, д.8, 8 (499) 7951920
Сайт школы: <http://coc2030.mskobr.ru/>

Согласовано:
Заместитель руководителя по контролю
качества образовательных результатов
 /Солодушенкова Е.Н./
« 1 » сентября 2016 года



**Рабочая программа по предмету
“ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ” для 6 классов
на 2016-2017 учебный год.**

Учитель(я): Сосунов А. В..

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Изучение физической культуры дает возможность обучающимся достичь следующих результатов:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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»; проплыть 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) ; 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 спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке.

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

Способы физкультурно-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.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практическая часть

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

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

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

Техника ведения мяча: 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.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра

вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания.

Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор

5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и знании в формировании здорового образа жизни и социальной ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

1-й триместр 6 класс

№урока	Название раздела	Элементы содержания	дата проведения
	Легкая атлетика		
1	т/б на занятиях ф.к.	правила поведения.	
2	Стoевые команды	Постороение в колонну и шеренгу	
3	Хoдьба и бег	Бег 30 м. с произвольного старта. Эстафеты с предметами.	
4	Прыжки прыж-вые упр-ния	Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами.	
5	Беговые упражнения	Бег 30 м. с произвольного старта. Игровые виды (вышибалы).	
6	Упр-ния с мячом	Техника метания мал.мяча.Игровые виды (салки).	
7	Спортивная ходьба	Хoдьба на носках и пятках.игровые виды (вышибалы).	
8	Беговые упражнения	Медленный бег 5мин.Эстафеты с предметами.	
	Спортивные игры		
9	Техн.безоп.на занятиях спорт.играми.	Правила поведения.	
10	Баскетбол	Обуч веден.мяча 1й рукой,игра баскетбол.	
11	Баскетбол	Обуч броска мяча в кольцо.(игра баскетбол)	
12	Баскетбол	Обуч.передач мяча в парах.(игра баскетбол)	
13	Баскетбол	Обуч.передач мяча с отскоком от пола в парах.(игра баскетбол)	
14	Баскетбол	Обуч.броска мяча в движении.(игра баскетбол).	
15	Баскетбол	Обуч.передвиж.игрока на площадке.(игра баскетбол).	

16	Баскетбол	Обуч.перехвата мяча у соперника.(игра баскетбол).	
17	Баскетбол	Обуч.ведение мяча попеременно руками.(игра баскетбол)	
18	Баскетбол	Обуч.передач мяча в тройках.(игра баскетбол)	
19	Баскетбол	Обуч.броска мяча.(штрафные броски).игра баскетбол.	
20	Баскетбол	Обуч.дальних бросков в движении.(игра баскетбол).	

2-й триместр 6 класс

№урока	Названия раздела	Элементы содержания	Дата проведения
	Гимнастика		
21	Техн.безоп.на занятиях гимнастике	правила поведения.	
22	Вольные упражнения	.Упр.под счет.на 8счетов.(эстафеты с элементами гимнастики).	
23	Кувьрки на матах	Кувьрки вперед и назад в группировке.(эстаф.с элем.гимнастики).	
24	Упр.на гимн.канате.	Лазание на канат попеременно руками и ногами.на вверх.(эстаф.с элем.гимнастики).	
25	Упр.на гимн.канате.	Лазание на канат с помощью одних рук.(эстаф.с элем.гимнастики.)	
26	Упр.на гимн.канате.	Обуч лазание на канат с помощью рук и ног.(эстаф с элемент.гимнастики.)	
27	Упрна гимн.коне.	Обуч.соскока с гимн мостика.(эстаф с элемент.гимнастики.)	
28	Упр на гимн.козле.	Обуч.прыжки через гимнастич козла.(эстаф с элем.гимнастики)	
29	Упр на гимн. кольцах	Обуч технике вися на гимн.кольцах.	

30	Упр на гимн кольца	Обуч технике подъема на гимн.кольцах.	
31	Упр на гимн.кольцах	Обуч технике подъема переворота на гимн.кольцах.	
32	Упр на гимн.перекладине.	Обуч подтягивание на перекладине.(эстаф.с элемент.гимнастики.)	
33	Упр на гимн.перекладине.	обуч техн.подъема переворота на перекладине.	
34	Упр нагимнастич. перекладине	Обуч.технике подъема на перекладине.(эстаф с элементами гимнастики).	
35	Упр с гимнаст. скакалками	Обуч техн.прыжков на скакалки на 1й ноге вперед.	
36	Упр с гимнаст. скакалками	Обуч техн.прыжков на скакалке на 2х ногах вперед	
37	Упр с гимнаст. скакалками	Обуч техн прыжков на скакалке назад на 1й ноге.	
38	Упр с гимнаст.скакалками	Обуч техн.прыжков на скакалке на 2х ногах назад	
39	Упр с гимнаст. скакалками	Обуч техн прыжков на скакалке на время 1мин.	
40	Упр на гимн.бревне.	Обуч техн ходьбы на бревне на носках руки в стороны.	
41	Упр на гимн.бревне.	Обуч техн ходьбы на бревне правым боком руки в стороны.	
42	Упр на гимн.бревне.	Обуч.техн.ходьбы на бревне левым боком руки в стороны.	
43	Упр на гимн бревне.	Обуч техн ходьбы попеременно руки в стороны.на гимн бревне.	
44	Упр.на гимн.канате.	Обуч техн.ходьбы попеременно.руки в вверх.на гимнаст.бревне.	

3-й триместр 6 класс

№урока	Название раздела	Элементы содержания	дата проведения
	Спортивные игры		
45	Техн.безоп.на занятиях спорт. Играми	Правила поведения.	
46	Баскетбол	Обуч веден.мяча 1й рукой,игра баскетбол.	

47	Баскетбол	Обуч броска мяча в кольцо.(игра баскетбол)	
48	Баскетбол	Обуч.передач мяча в парах.(игра баскетбол)	
49	Баскетбол	Обуч.передач мяча с отскоком от пола в парах.(игра баскетбол)	
50	Баскетбол	Обуч.броска мяча в движении.(игра баскетбол).	
51	Баскетбол	Обуч.передвиж.игрока на площадке.(игра баскетбол).	
52	Баскетбол	Обуч.перехвата мяча у соперника.(игра баскетбол).	
	Легкая атлетика		
53	Техн.безоп.на занят.легкой атлетике	Правила поведения	
54	Строевые команды	Построение в колонну и шеренгу	
55	Ходьба и бег	Бег 60 метров с произвольного старта.Эстафеты с предметами.	
56	Прыжки и прыжковые упр.	Прыжки с места.Игровые виды".салки"	
57	Беговые упражнения	Бег на 60метров.с низкого старта	
58	Беговые упражнения	Бег на 100метров.Игровые виды."вышибалы"	
59	Беговые упражнения	Медленный бег бмин.Игровые виды"перестрелка"	
60	Спортивная ходьба	Ходьба на носках и пятках.Игровые виды."совушка"	
61	Упражнения с мячом	Техн.метания мал.мяча.Эстафеты с предметами	
62	Упражнения с мячом	Техн.метания мал.мяча в цель.Эстафеты с предметами.	
63	Беговые упражнения	Бег на коротк.дистанции на время 30метров.	

64	Беговые упражнения	Бег на коротк. дистанции на время 60 метров	
65	Беговые упражнения	Бег на коротк. дистанции 100 метров. на время	
66	Беговые упражнения	Медленный бег на 8 мин. Эстафеты с предметами	
67	Спортивная ходьба	Ходьба на носках и пятках. Эстафеты с предметами.	
68	Беговые упражнения	Медленный бег 5 мин. Эстафеты с предметами.	