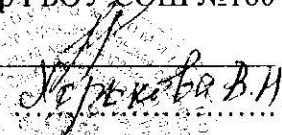
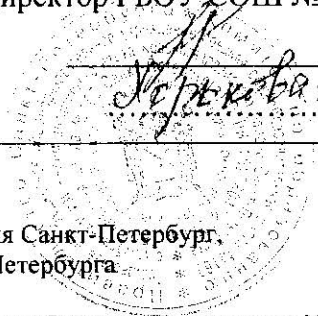


Принято на Педагогическом Совете ГБОУ СОШ №160 с углублённым изучением английского языка Протокол № <u>1</u> от <u>30.08</u> .2019 г.	Утверждено Приказ № <u>1</u> от <u>02.09</u> .2019 г. Директор ГБОУ СОШ №160  
---	--

Субъект Российской Федерации - город федерального значения Санкт-Петербург,  
Администрация Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №160  
с углублённым изучением английского языка Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**6 класс**

Составитель:  
учитель ИКК  
Тимофеева Е.А.

Санкт-Петербург  
2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура для 6 класса разработана в соответствии с:

- ФЗ «Об образовании в РФ», N 273-ФЗ от 29.12.2012, ст. 12, 13, 48;
- Требованиями ФГОС (НОО, ООО),
- Методическими рекомендациями Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 03-20-1587/16-0-0 «По разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
- Примерной программой основного общего образования по предмету физическая культура, рекомендованной Министерством образования РФ, авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич\_, *выходные данные издательства* (М .Просвещение, 2012 г.),
- Рекомендациями Комитета по образованию «Для проведения мероприятия по преодолению отставаний при реализации рабочих программ по предметам» №03-20-371/16 от 08.02.2016
- Основной образовательной программой школы.

Рабочая программа является основным регламентирующим документом учителя-предметника при работе с классом (параллелью), для которого она составлена. Так же, как и Примерная программа, Рабочая программа выполняет следующие функции:

- Информационно-методическая функция: позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета в ОУ;
- Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, рекомендуемое структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для составления тематического планирования курса, содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Предмет «физическая культура» в учебном плане школы в соответствии с Образовательной программой школы предусматривает обязательное изучение физической культуры в 6 классе – 102 часа.

Задачи обучения в 6 классе по предмету физическая культура

- 1). Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

2). Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью.

3) .Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место предмета в учебном плане в 6 классе: 102 часа, из расчета 3уч. ч. в неделю.

Для наиболее успешного освоения материала при составлении данной программы учитывались следующие особенности учащихся 6-х классов:

- 1).Интерес к физкультуре ещё не пропал.
- 2) . Наличие двух классов в спортивном зале одновременно.
- 3).Основная направленность это общефизическая подготовка.

Реализация программы по предмету физическая культура на ступени основного общего образования в 6 классе предполагает и определённую специфику межпредметных связей:

1). Связь с историей- история олимпийских игр, история возникновения различных видов спорта.

2) .Предметы естественнонаучного цикла - правильное питание, режим дня, воздействие нагрузки на организм.

### **Содержание предмета «Физическая культура»**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

#### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физической культурой.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

### Гимнастика:

- Организуемые команды и приёмы.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Акробатические упражнения.

### Лёгкая атлетика:

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с места.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### Спортивные игры:

**-Баскетбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**-Волейбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

### **Требования к уровню подготовки учащихся:**

- 1). В разделе «Лёгкая атлетика» выполнять контрольные нормативы, соответствующие их возрастной категории.
- 2). В разделе «Спортивные игры» выполнять двигательные упражнения, соответствующие их уровню обучения.
- 3). Уметь провести комплекс ОРУ для всего класса, учитывая правильный порядок упражнений и их дозировку.
- 4). В разделе «Гимнастика» уметь выполнять строевые упражнения и перестроения на месте и в движении.

**С учётом общих особенностей организации учебного процесса основными формами работы являются:**

- 1). Уроки физической культуры.
- 2). Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках.
- 3). Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Основными формами контроля являются:**

1). Выполнение контрольных упражнений.

2). Выполнение контрольных тестов.

**Предпочтительные педагогические технологии и формы внеурочной деятельности:** 1) технология проблемного обучения

2) технология уровневой дифференциации обучения

3) групповые технологии

Выбор данных педагогических технологий обусловлен целями, а также требованиями к освоению данной программы.

**Планируемые результаты:**

**Предметные**

1). Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

2). Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовленности в полном объёме.

3). Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**УУД**

**1). Личностные:**

-формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.

-развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

**2). Регулятивные:**

-видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями.

-уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.

**3). Познавательные:**

-владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам,

-владеть знаниями о способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

**4). Коммуникативные:**

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения.

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

**Учебно-тематический план.**

Разделы программы	Часы	1 чет- верть	2 чет- верть	3 чет- верть	4 чет- верть
Теоретические сведения	<b>Каждый урок</b>				
Лёгкая атлетика	<b>34</b>	<b>16</b>			<b>18</b>
Гимнастика	<b>12</b>		<b>12</b>		
Спортивные игры	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>9</b>
Кроссовая подготовка	<b>12</b>			<b>12</b>	

**Материально-техническое обеспечение:**

- 1) стенка гимнастическая
- 2) скамейки гимнастические
- 3) скакалки
- 4) маты гимнастические
- 5) мячи малые (теннисные)
- 6) стойки волейбольные ,сетки волейбольные, мячи волейбольные,
- 7) мячи баскетбольные
- 8) щиты баскетбольные с кольцами,
- 9) рулетка измерительная.

Особенностями календарно-тематического планирования на 2018/2019 уч. год. является большое количество резервных уроков в связи большим количеством праздничных дней. Выпадающих на середину недели и окончанием четвертей в субботу

**Календарно-тематическое планирование.**

№ урока	Дата урока	Тема	Домашнее задание
1		ТБ и правила поведения в спорт .зале и на спортивной площадке. ОРУ. Высокий старт. Стартовый разгон.	-

2		ОРУ. Высокий старт .Бег по дистанции. Эстафеты.	-
3		ОРУ. Высокий старт. Финиширование. Передача эстафетной палочки.	-
4		Высокий старт. Старт из различных и.п. Финиширование.	-
5		Высокий старт. Старт из различных и.п. Финиширование.	-
6		Бег 60 м . ОРУ. Развитие скоростных качеств.	-
7		Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель.	-
8		Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на заданное расстояние.	-
9		Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность .	-
10		Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	-
11		Бег на средние дистанции. Эстафеты	-
12		Бег на средние дистанции. Эстафеты	-
13		Бег на средние дистанции. Эстафеты.	-
14		Бег на средние дистанции. Эстафеты.	-
15		Бег на средние дистанции. Эстафеты.	-
16		Бег на средние дистанции. Эстафеты.	-
17		ТБ на уроках б/б. Стойка и передвижения игрока. Ведение и передача мяча.	-
18		Стойка и передвижения игрока. Ведение и передача мяча. Остановка 2 шагами.	-
19		Стойка и передвижения игрока. Ведение и передача мяча. Остановка 2 шагами.	-
20		Стойка и передвижения игрока. Ведение и передача мяча. Остановка 2 шагами.	-
21		Стойка и передвижения игрока. Ведение и передача мяча. Остановка 2 шагами.	-

22		Сочетание приемов -ведение, передача, бросок. Учебная игра.	-
23		Сочетание приемов- ведение, передача, бросок. Учебная игра.	-
24		Сочетание приемов- ведение, передача, бросок. Передача мяча 1 рукой от плеча. Учебная игра.	-
25		ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Строевые упр. Сед. Висы.	-
26		ОРУ. Строевые упр. Сед. Висы.	
27		ОРУ. Строевые упр. Сед. Висы.	-
28		ОРУ. Строевые упр. Сед. Висы.	-
29		ОРУ. Строевые упр. Сед. Висы.	-
30		ОРУ. Висы. Подтягивание в виси. Эстафеты.	-
31		ОРУ. Висы. Подтягивание в виси. Эстафеты.	-
32		<b>ОРУ. Акробатика.</b>	
33		ОРУ. Акробатика.	-
34		ОРУ. Акробатика.	
35		ОРУ. Упр.на гимнастической скамейке. Эстафеты.	-
36		ОРУ. Упр.на гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастической скакалке. Эстафеты.	-
37		ТБ на уроках по в/б. Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча. Эстафеты. Игра в в/б.	-
38		Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча. Эстафеты. Игра в в/б. Нижняя прямая подача.	-
39		Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча. Эстафеты. Игра в в/б. Нижняя прямая подача.	-
40		Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча. Эстафеты. Игра в в/б. Нижняя прямая подача.	-
41		Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча. Эстафеты. Игра в в/б. Нижняя прямая подача.	-





56		Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча. Эстафеты. Игра в в/б. Нижняя прямая подача.	-
57		Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча. Эстафеты. Игра в в/б. Нижняя прямая подача.	-
58		ТБ на уроках кроссовой подготовки. ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег до 5 мин. Эстафеты.	-
59		ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 6 мин. Преодоление препятствий. Эстафеты.	-
60		ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 7 мин. Преодоление препятствий. Эстафеты.	-
61		ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 7 мин. Преодоление препятствий. Эстафеты.	-
62		ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 8 мин. Преодоление препятствий. Эстафеты.	-
63		ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 9 мин. Преодоление препятствий. Эстафеты.	-
64		ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 9 мин. Преодоление препятствий. Эстафеты.	-
65		ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 10 мин. Преодоление препятствий. Эстафеты.	-

66		ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 11 мин. Преодоление препятствий. Эстафеты.	-
67		ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 11 мин. Преодоление препятствий. Эстафеты.	-
68		ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 11 мин. Преодоление препятствий. Эстафеты.	-
69		ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 11 мин. Преодоление препятствий. Эстафеты.	-
70		ТБ на уроках б/б. Стойка и передвижения игрока. Ведение и передача мяча.	-
71		Стойка и передвижения игрока. Ведение и передача мяча. Игра в б/б по упрощённым правилам.	-
72		Стойка и передвижения игрока. Ведение и передача мяча. Игра в б/б по упрощённым правилам.	-
73		Стойка и передвижения игрока. Ведение и передача мяча. Игра в б/б по упрощённым правилам.	-
74		Стойка и передвижения игрока. Ведение и передача мяча. Игра в б/б по упрощённым правилам.	-
75		Стойка и передвижения игрока. Ведение и передача мяча. Игра в б/б по упрощённым правилам.	-
76		Стойка и передвижения игрока. Ведение и передача мяча. Бросок мяча 1 рукой от плеча. Игра в б/б по упрощённым правилам.	-

77		Стойка и передвижения игрока. Ведение и передача мяча. Бросок мяча 1 рукой от плеча. Игра в б/б по упрощённым правилам.	-
78		Стойка и передвижения игрока. Ведение и передача мяча. Бросок мяча 1 рукой от плеча. Игра в б/б по упрощённым правилам.	-
79		ТБ на уроках в/б. Стойка и передвижения игрока. Приём и передача мяча. Эстафеты. Учебная. игра.	-
80		ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Учебная. игра.	-
81		Стойка и передвижения игрока. Приём и передача мяча. Эстафеты. Учебная. игра.	-
82		Стойка и передвижения игрока. Приём и передача мяча. Эстафеты. Учебная. игра.	-
83		Стойка и передвижения игрока. Приём и передача мяча. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная. игра.	-
84		Стойка и передвижения игрока. Приём и передача мяча. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Уч.игра.	-
85		ТБ на уроках по л/а. ОРУ. Бег на средние дистанции.	-
86		ОРУ. Бег на средние дистанции.	-
87		ОРУ. Бег на средние дистанции.	-
88		ОРУ. Бег на средние дистанции.	-
89		ОРУ. Прыжки в длину с места. Метание мяча с разбега.	-
90		ОРУ. Прыжки в длину с места. Метание мяча с разбега.	-
91		ОРУ. Прыжки в длину с места. Метание мяча с разбега. Эстафеты.	-
92		ОРУ. Прыжки в длину с места. Метание мяча с разбега. Эстафеты.	-
93		ОРУ. Прыжки в длину с места. Метание мяча с разбега. Эстафеты.	-

94		ОРУ. Высокий старт. Стартовый .разгон. Бег по дистанции. Стар- ты из различных и. п. Эстафеты.	-
95		ОРУ. Высокий старт. Стартовый .разгон. Бег по дистанции. Стар- ты из различных и. п. Эстафеты.	-
96		ОРУ. Высокий старт. Стартовый .разгон. Бег по дистанции. Стар- ты из различных и. п. Эстафеты.	
97		Резерв. Лёгкая атлетика.	
98		Резерв. Лёгкая атлетика.	
99		Резерв. Лёгкая атлетика.	
100		Резерв. Лёгкая атлетика.	
101		Резерв. Лёгкая атлетика.	
102		Резерв. Лёгкая атлетика.	