

Муниципальное образование
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 12
имени С.Н.Кравцова
станицы Ленинградской
муниципального образования
Ленинградский район

Утверждена
решением педагогического совета
от 30 августа 2012 года, протокол №1
Председатель педагогического совета
_____ Г.В. Падарин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(второго вида)

по физической культуре

Уровень образования, класс - основное общее образование, 6 класс

Количество часов - 102

Учитель - Салтан Марина Викторовна

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы программы: доктор педагогических наук Лях В.И., кандидат педагогических наук Зданевич А.А., 2012 год.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы программы: доктор педагогических наук Лях В.И., кандидат педагогических наук Зданевич А.А., - Москва.- Просвещение.-2012г. для основного общего образования, 6 класс.

Необходимость разработки рабочей программы второго вида заключается в том, что производится корректировка авторской программы в плане изучения числа тем, последовательности их изучения, перераспределения часов, отведённых на изучение тем. Введен новый раздел «Кроссовая подготовка» 18 часов, за счёт часов «Лыжная подготовка», в виду малоснежных зим в регионе.

Примечание: за счёт вариативной части 27 часов увеличено количество часов на базовую часть. Лёгкая атлетика добавлено 12 часов; спортивные игры добавлено 12 часов; гимнастика добавлено 3 часа. Введена новая тема «Кроссовая подготовка» 18 часов, за счёт часов «Лыжная подготовка», в виду малоснежных зим в регионе.

Реализация учебной программы начинается с темы раздела «Лёгкая атлетика», уроки которого целесообразнее проводить на улице в тёплое время, т.е. в 1 и 4 четвертях.

Реализация темы «Кроссовая подготовка» входит в тему раздела «Лёгкая атлетика», так как уроки, которого целесообразнее проводить в тёплое время, т.е. в 1 и 4 четвертях.

Задачи физического воспитания:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки;
- обучение основным базовым видам двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления об основных видах спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основой психической саморегуляции.

Тематическое распределение количества часов в 6 классе

№	Вид программного материала	Авторская программа	Рабочая программа
1.	Наличие тем.	4	4
2.	Объём часов на прохождение тем.		
3.	Объём часов на прохождение каждой темы.		
I.	Базовая часть	75	102
1.1	Основы знаний.	в процессе урока	
1.2	Способы двигательной деятельности.		
1.2.1	Спортивные игры.	18	30
	баскетбол		15
	- остановки, повороты и стойки		2
	- ловля и передача мяча		2
	- ведение мяча		4
	- броски мяча		3
	- техника защиты, владение мячом		2
	- тактика игры		2
	волейбол		15

	- передвижение, приёмы и передачи		5
	- нижняя прямая подача		5
	- прямой нападающий удар		3
	- тактика игры		2
1.2.2	Гимнастика с элементами акробатики.	18	21
	- опорный прыжок		7
	- акробатические упражнения		5
	- лазание по канату		7
	- висы и упоры упражнения в равновесии		2
1.2.3	Лёгкая атлетика.	21	33
	- бег, подтягивание, поднимание туловища		7
	- прыжки в длину с разбега		7
	- метание мяча в цель и на дальность		7
	- челночный бег		6
	- эстафетный бег		6
1.2.4	Лыжная подготовка.	18	-
1.2.5	Кроссовая подготовка		18
	- длительный бег		4
	- бег в равномерном темпе		4
	- бег по пересечённой местности		2
	- бег 1000 метров		4
	- бег до 15 минут		2
	- бег с препятствиями		2
II.	Вариативная часть.	27	-

2. Содержание обучения

Спортивные игры (30 часов)

Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол, волейбол). Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из основных элементов: перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Зачёт. Ловля и передача мяча. Ловля и передача на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Зачёт. Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Броски двумя руками после ведения, после ловли. Комбинации перемещений и владения мячом. Зачёт. Броски мяча. Броски двумя руками без сопротивления защитника. Техника защиты, владение мячом. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Зачёт. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. **Волейбол.** Стойки игрока, перемещение в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из основных элементов перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Передача мяча над собой, тоже через сетку. Зачёт. Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощённым правилам волейбола. Зачёт. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Зачёт. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Вскок в упор присев (козёл в ширину, высота 80-100 см). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Соскок прогнувшись (козёл в ширину). Прыжки со скакалкой. Упражнения у гимнастической скамейки. Опорный прыжок. Упражнения с гантелями. Зачёт. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Акробатические упражнения с партнёром. Слитные кувырки вперёд и назад. Зачёт. Акробатическое соединение. Упражнения с предметами и без предметов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазание по канату. Страховка во время занятий по гимнастики. Лазание по гимнастической лестнице. Упражнения с партнёром на гимнастической стенке. Прыжки через длинную скакалку. Зачёт. Лазание по канату. ОРУ с предметами, с различными способами прыжков. Висы мальчики: согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы. Ходьба по бревну с поворотами. Поднимание прямых ног в висе (мальчики), подтягивание из вися лёжа (девочки). Упражнения на бревне: шаги, седы, повороты.

Лёгкая атлетика (33 часа)

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 метров. Подтягивание. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Зачёт. Подтягивание. Поднимание туловища. Скоростной бег 40, 60 метров. Зачёт. Бег 60 метров. Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Прыжки через препятствия. Игра в бадминтон. Зачёт. Прыжок в длину. Метание мяча в цель и на дальность. Метание мяча на дальность в коридор 5-6м. 6-ти минутный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с расстояния 6-8м. Бег с изменением направления. Зачёт. Метание мяча на дальность. Челночный бег 3X10м. Подвижные игры. Бег с изменением направления. Эстафеты. Различные варианты челночного бега. Толчки и броски набивного мяча. Правила самоконтроля и гигиены. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Подвижные игры. Старты из различных исходных положений. Игры по выбору учащихся. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подтягивание. Поднимание туловища. Игра в пионербол.

Кроссовая подготовка (18 часов)

Длительный бег 5 минут, 7 минут. Бег в равномерном темпе 8-10 минут, 12 минут. Бег по пересечённой местности. Бег 1000 метров. Зачёт. Бег 1000 метров. Бег равномерном темпе до 15 минут. Бег с препятствиями. Длительный бег 3 минуты.

3. Требования к подготовке учащихся по предмету

Учащиеся должны:

знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- физиологические основы деятельности системы 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;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

4 Список рекомендуемой методической литературы

1. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов Лях В.И. и Зданевич А.А.. Москва. - Просвещение. – 2012.
2. Методические рекомендации ККИДППО по физической культуре в 2013 -2014 учебном году.

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания ШМО учителей физической культуры и ОБЖ от 28 августа 2013 года № 1 Руководитель ШМО _____ Н.Н. Шаманский	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ М.Н. Заверюха 29 августа 2013 год
--	---