

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 576 среднего общего образования
с углубленным изучением предмета физическая культура
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
ГБОУ ШИ № 576

протокол № 2
от 30 августа
2018 года

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 175 от 30 августа 2018 года

Директор
ГБОУ ШИ № 576
_____ Н.В. Скарлыгина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 6 класс

для 6б класса

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Максимова Е.И,
учитель физической культуры ГБОУ ШИ № 576

Санкт-Петербург
2018 год

1. Пояснительная записка

1.1. На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год

1.2. Учебно-методические средства обучения

1.2.1. Физическая культура 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. Ф50 организаций /М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др., под ред. М. Я. Виленского. – 6 – е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 239с.: - ISBN 978-5–09–046522-9.

1.2.2. Урок в современной школе/ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Напзаров, Т.Н. Казаков. - М., 2004.

1.3. Ученик научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

2. Содержание учебного предмета,

Раздел 1. Легкая атлетика (27 часов)

О.Р.У. в движении. Специально-беговые упражнения. Бег 60м с высокого старта (старт, разгон, финиш), Метание малого мяча с разбега способом «из-за спины через плечо» на дальность (разбег, замах, максимальное усилие). Бег 1500м. (бег по дистанции, обгон, финиш). Низкий старт (техника). Челночный бег 4х9м (ч/б). Прыжок в длину с места.

Силовые упражнения.

Юноши: сгибание и разгибание рук в висе стоя.

Девушки: сгибание и разгибание рук в висе лёжа

Подвижные игры, эстафеты. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Основы круговой тренировки. Упражнения на скакалках.

Раздел 2. Спортивные игры (33 часа)

баскетбол (15 часов)

Стойка игрока, способы перемещений, остановок, поворотов. Комбинация из освоенных способов перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах). Ловля и передача мяча одной от плеча на месте. Ловля и передача мяча от груди с ударом об пол на месте. Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении по прямой. Бросок с ближней дистанции с места, после ведения и остановки, ловли и остановки. Нападение быстрым прорывом 1-0. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощённым правилам.

волейбол (12 часов)

О.Р.У. с набивными мячами, способы перемещений с изменением скорости, направления, из различных и. п., с остановками и выполнением заданий по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками (над собой, в парах, со сменой мест, через сетку). Прямая нижняя подача (расстояние 6 м от сетки) – приём подачи. Учебная игра в мини – волейбол.

футбол (6 часов)

Удары по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Стойка игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов, ведение, удар (пас), приём мяча, остановка. П.И.: «гонка мячей», «слалом с мячом», «футбольный бильярд», «бросок ногой». Тактика свободного нападения. Позиционные нападения

Раздел 3. Гимнастика (21 час)

Юноши. О.Р.У. с гимнастической палкой, у гимнастической стенки. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку, Висы и упоры. Лазание по канату в три приёма. *Акробатические элементы:* два кувырка вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью, переворот боком. *К.С.У.* (комплекс силовых упражнений)

Сгибание и разгибание рук в висе стоя. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения лёжа на спине без ограничения времени и с ограничением времени. Поднимание ног в висе стоя. *Опорный прыжок:* прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см)

Девушки: О.Р.У. с гимнастической палкой, у гимнастической стенки. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку, Висы и упоры.

Акробатические элементы: два кувырка вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью, стойка на лопатках.

К.С.У. (комплекс силовых упражнений)

Сгибание и разгибание рук в висе лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения лёжа на спине без ограничения и с ограничением времени. Поднимание ног в висе стоя.

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

Раздел 4. Лыжная подготовка (21 час)

Одновременный двушажный ход с палками. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте. Стойки спусков. Торможение «плугом». Подъёмы «ёлочкой». Подвижные игры и эстафеты. Ходьба на лыжах до 1000 м.

3. Учебно-тематический план

Учебный период (четверть, полугодие)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	12	7
	Раздел 2 «Спортивные игры - баскетбол»	12	2
2 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры - баскетбол»	3	1
	Раздел 3 «Гимнастика»	21	11
3 четверть	Раздел 4 «Лыжная подготовка»	21	3
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	9	3
4 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры - волейбол»	12	5
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	6	6
	Раздел 2 «Спортивные игры - футбол»	6	2
ИТОГО		102	40