

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД РОСТОВ-НА-ДОНУ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ШКОЛА № 106»**

**Рассмотрено и принято:**

на заседании педсовета,  
Протокол № 16 от 31.05.2016г.

**Утверждаю:**

Директор МБОУ «Школа № 106»  
\_\_\_\_\_  
О.П. Дулогло  
Приказ № 195 от 31.05.2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_\_\_ Физической культуре \_\_\_\_\_

Уровень общего образования (класс) основное общее образование, 5 «А», «Б», «В», «Г».

Количество часов: в неделю-2ч.; за год-5 «А,Б»-68ч.; «В,Г»-67ч.;

Учитель Назаренко Маргарита Сергеевна

Программа разработана на основе *Программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. (стандарты второго поколения)*

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 6 классов разработана на основе программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования на базовом уровне и учебным планом образовательного учреждения.

В учебном плане МБОУ «Школа № 106» на 2016-2017 учебный год на изучение физической культуры в 6 классе отводится 2 часа в неделю.

В связи с климатическими особенностями области, отсутствием лыжного инвентаря раздел «Лыжная подготовка» исключен из рабочей программы педагога. Время, отведенное на лыжную подготовку равномерно распределено на другие темы.

## Планируемые образовательные результаты обучающихся:

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения у обучающихся будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### Предметные результаты

#### ***Знания о физической культуре***

##### **Обучающийся научится:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

##### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *выявлять связь физической культуры с трудом*

**Содержание учебного предмета, курса для 5 А**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения:		Форма организации и учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
			план	факт			
1	Инструктаж по технике безопасности на спортивной площадке.	1	5.09		Образовательно - познавательная	Изучают историю легкой атлетики Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Стр.6-9
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	6.09		Образовательно - обучающая		Стр.74-75
3	Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1	12.09		Образовательно- обучающая	. Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстникам и в процесс совместного освоения беговых упражнений	Стр.77-78
4	Бег 30м на результат.	1	13.09		Образовательно- тренировочная		Без задания
5	Техника передачи эстафетной палочки.	1	19.09		Образовательно- обучающая	и в процесс совместного освоения беговых упражнений	Без задания
6	Эстафетный бег.	1	20.09		Образовательно- тренировочная		Без задания
7	Бег 60м на результат.	1	26.09		Образовательно- тренировочная	.	Без задания
8	Метание мяча	1	27.09		Образовательно		Стр.79-

	на дальность.				льно- обучающая		80	
9	Кроссовая подготовка, бег 1000м	1	3.10		Образовательная-тренировочная		Стр.75	
10	Кроссовая подготовка, бег 1500м	1	4.10		Образовательная-тренировочная		Завести дневник самоконтроля.	
11	Метание мяча на результат.	1	10.10		Образовательная-тренировочная	Демонстрируют вариативное выполнение метаний.	Комплекс ОРУ	
12	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	11.10		Образовательная-обучающая	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	Без задания	
13	Прыжки в длину.	1	17.10		Образовательная-тренировочная	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	Без задания	
14	Прыжки в длину на результат.	1	18.10		Образовательная-тренировочная		Без задания	
15	Челночный бег	1	24.10		Образовательная-тренировочная		Без задания	
16	Кроссовый бег на результат.	1	25.10		Образовательная-тренировочная		Без задания	
			<b>Итого:16часов</b>					
17	Инструктаж по Т/Б на уроках в спортивном зале.	1	7.11		Образовательная-познавательная	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных	Знать правила игры.	
18	Баскетбол. Техника	1	8.11		Образовательная-	ых	Стр.94-95	

	ведения баскетбольного мяча.				обучающая	спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасного поведения на уроках баскетбола.	
19	Ведение мяча с обводкой стоек .	1	14.11		Образовательно-тренировочная		Стр.97-98
20	Ловля и передача мяча.	1	15.11		Образовательно-тренировочная		Стр.95-96
21	Челночный бег 3х10 с ведением мяча .	1	21.11		Образовательно-тренировочная		Без задания
22	Бросок мяча. Штрафной бросок.	1	22.11		Образовательно-тренировочная		Комплекс ОРУ с предметом.
23	Штрафной бросок (из 10 бросков).	1	28.11		Образовательно-тренировочная		Без задания
24-25	Взаимодействие игроков.	2	29.11 5.12		Образовательно-тренировочная		Без задания
26	Бросок в кольцо после ведения мяча.	1	6.12		Образовательно-тренировочная		Без задания
27	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	12.12		Образовательно-тренировочная		Без задания
28	Бросок мяча в стенку с 3-х м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз).	1	13.12		Образовательно-тренировочная	Без задания	
29	Тактика свободного нападения. Тактика	1	19.12		Образовательно-тренировочная	Без задания	

	защиты.					игры.		
30-31	Урок-игра. Баскетбол по упрощенным правилам.	2	20.12 26.12		Образовательно-тренировочная			Без задания
32	Игра по правилам.	1	27.12		Образовательно-тренировочная			Без задания
	<b>Итого:16часов</b>							
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках в спортивном зале. гимнастики.	1	16.01		Образовательно-познавательная	Изучают историю гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки. тики. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Знать правила Т.Б	
34	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости.	1	17.01		Образовательно-обучающая		Стр.64-65	
35-36	Комбинации из гимнастических элементов.	2	23.01 24.01		Образовательно-тренировочная		Стр.66-76	
37-38	Общая физическая подготовка.	2	30.01 31.01		Образовательно-тренировочная		Без задания	
39	Упражнения в висе и упоре.	1	6.02		Образовательно-тренировочная	Используют упражнения для развития физических способностей. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	Стр.70-71	
40-41	Строевые упражнения Лазанье по канату.	2	7.02 13.02		Образовательно-тренировочная		Без задания	
42	Сдача нормативов офп.	1	14.02		Образовательно-тренировочная		Без задания	
43	Комбинация из	1	20.02		Образовательно-		Стр.50-51	

	акробатическ х элементов.				тренировоч ная		
44	Сдача комбинаций на оценку.	1	21.02		Образовате льно- тренировоч ная		Знать комплек с№1
45- 46	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Позиции игроков и передвижения в игре.	2	27.02 28.02		Образовате льно- познаватель ная	Изучают историю волей. Овладевают основными приемами игры волейбол.	Знать правила игры.
47	Прием и передача мяча.	1	6.03		Образовате льно- обучающая	Объясняют правила игры.	Стр.100- 101
48	Техника подачи мяча.	1	7.03		Образовате льно- тренировоч ная	Организуют совместные занятия волейболом со сверстникам и, осуществляю т судейство игры.	Стр.102
49	Техника нападающего удара.	1	13.03		Образовате льно- тренировоч ная		Без задания
50	Правила и тактика игры в волейбол.	1	14.03		Образовате льно- тренировоч ная		Без задания
51	Подача мяча в площадку соперников из 5 попыток (кол-во попаданий). Нападающий удар из 5 попыток (кол- во попаданий).	1	20.03		Образовате льно- тренировоч ная		Без задания
52	Учебная игра.	1	21.03				Без задания
	<b>Итог:20часов</b> .						

53	Инструктаж по Т\Б.	1	3.04		Образовательно-познавательная	Изучают историю возникновения футбола .Изучают правила игры. Овладевают основными приемами игры. Осуществляют судейство игры.	Знать правила игры в мини-футбол
54	Освоение правил и позиций игроков в мини-футболе.	1	4.04		Образовательно-обучающая		Стр.106-107
55	Элементы игры в мини-футбол.	1	10.04		Образовательно-тренировочная		Без задания
56-57	Подводящие к игре упражнения.	2	11.04 17.04		Образовательно-тренировочная		Стр.108-109
58	Учебная игра в мини-футбол.	1	18.04		Образовательно-тренировочная		Стр.110-111
59	Контрольная игра по правилам в мини-футбол.	1	24.04		Образовательно-тренировочная		Без задания
60	Техника передачи эстафетной палочки.	1	25.04		Образовательно-обучающая	Осваивают технику беговых упр. самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр. Осваивают технику выполнения прыжковых и	Без задания
61	Эстафетный бег 4x100.	1	2.05		Образовательно-тренировочная		Без задания
62	Прыжки в длину с места.	1	8.05		Образовательно-тренировочная	Осваивают технику выполнения прыжковых и	Без задания
63	Прыжки в длину с разбега	1	15.05		Образовательно-тренировочная		Стр.78
64	Челночный	1	16.05		Образовательная	Без задания	

	бег.				льно- тренировоч ная	метательных упражнений.	задания
65	Челночный бег 3x10	1	22.05		Образовате льно- тренировоч ная		Без задания
66- 67	Кроссовая подготовка.	2	23.05 29.05		Образовате льно- тренировоч ная	Применяют беговые упражнения для развития	Дневник самокон троля.
68	Бег 1000м с преодолением горизонтальн ых препятствий.	1	30.05		Образовате льно- тренировоч ная	соответству ющих физических качеств	Без задания
<p>Всего:16 часов. За год:68 часов.</p>							

### График контрольных работ и практических работ

<b>Четверть</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема работы</b>	<b>Форма (диктант, тест, комплексная работа и т.п.)</b>
1 четверть	13.09	Бег 30м	
	26.09	Бег 60м	
	10.10	Метание мяча	
	18.10	Прыжки в длину	
	25.10	Кроссовый бег	
2 четверть	21.11	Челночный бег 3х10 с ведением мяча	
	28.11	Штрафной бросок	
	13.12	Броски мяча	
	27.12	Контрольная игра в баскетбол	
3 четверть	14.02	Нормативы по ОФП	
	21.02	Гимнастическая комбинация	
	20.03	Подачи мяча в волейболе	
4 четверть	24.04	Контрольная игра в мини футбол	

	2.05	Эстафетный бег	
	22.05	Челночный бег 3x10	

**Тематический план (в зависимости от предмета)**

№ п/ п	Наименован ие разделов, тем	Всег о часо в	В том числе на:			
			теоретическ ие изучение и закрепления темы	практические занятия	самосто ятельн ые работы	Сдача норматив ов
1.	Легкая атлетика	25	1	17		7
2	Спортивные игры	31	2	23		6
3	Гимнастика	12	1	9		2
	<b>Итого:68</b>		4	49		15



СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ «Школа № 106»  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_  
года № 1

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_   
подпись  
руководителя МС  
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_

подпись

Ф.И.О.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ года