

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

О.Н. Конькова

Приказ №117-од от 20.08.2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 6 класса**

Программу составила:

Антропова Е.С.

учитель физической культуры,
высшей квалификационной
категории

2020 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы школы, авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура». Данная программа ориентирована на использование учебника: В.И. Лях, М.Я. Виленский / «Физическая культура 5-7 классы», учебник для учащихся 5-7 классов, 2015г.

Согласно учебного плана МБОУ «Масловская основная школа» на реализацию программы «Физическая культура» в 6 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения 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.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни,

уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в школьную программу.

Физическая культура в современном обществе. Её связь с другими областями культуры.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка и подготовленность.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Правила безопасности и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Первая помощь при травмах.

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Лазание по канату различными способами. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Бег. Беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого старта, бег на средние и длинные дистанции, с изменением направления, темпа, челночный бег. Прыжки. Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Обучение передвижению на лыжах различными ходами (классическими и коньковыми), горнолыжной технике.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам. Техника элементов игры. *Волейбол.* Игра по правилам. Техника элементов игры. *Футбол.* Игра по правилам. Техника элементов игры. Эстафеты и подвижные игры, включающие элементы вышеперечисленных видов спорта.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Развитие всех физических качеств.

Тестирование по физической подготовке. Самонаблюдение и самоконтроль в процессе занятий физической культурой за результатами усвоения учебного материала.

Основная направленность программного материала.

Знания о физической культуре. В процессе урока.

Упражнения общеразвивающей направленности. В процессе урока.

Легкая атлетика.

Основная направленность программного материала.

На овладение техникой 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.

На овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег на 1000 м.

На овладение техникой прыжка в длину: прыжки в длину с разбега (с 7 – 9 шагов).

На овладение техникой прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На овладение техникой метания мяча на дальность: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 10 м, в горизонтальную цель с расстояния 10-12 м, с 4-10 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений.

На развитие выносливости: кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега и изменением направления, скорости, способы перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

Контроль знаний и умений: в процессе занятий в начале и конце года производится тестирование по физической подготовке.

Спортивные игры.

Основная направленность программного материала.

Баскетбол.

На овладение техникой передвижений: стойки игрока, перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На освоение техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

На освоение ловли и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

На освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники (ловля, передача, ведение, бросок).

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».

На овладение игрой и комплексное развитие координационных способностей: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игры и игровые задания.

Футбол.

На овладение техникой передвижений: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, ускорения, старты из различных положений.

На освоение ударов по мячу и остановок мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и серединой подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча: ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

На овладение техникой ударов по воротам: удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты: вырывание, выбивание и перехват мяча, игра вратаря.

На освоение тактики игры: тактика свободного нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

Волейбол.

На овладение техникой передвижений: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

На освоение техники приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча через сетку и над собой.

На освоение техники нижней прямой подачи: нижняя прямая подача мяча с 3-6 м от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Гимнастика.

Основная направленность программного материала.

На освоение строевых упражнений: перестроение из колонны по одному в колонну по два с последующим слиянием в движении.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; общеразвивающие упражнения в парах, простые связки упражнений.

На освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

На освоение опорных прыжков: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 100-115 см).

На освоение акробатических упражнений: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивание, упражнения с партнером, предметами, акробатика.

На развитие координационных способностей: О.Р.У. без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Акробатические упражнения, прыжки с гимнастического мостика в глубину, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости: О.Р.У. с повышенной амплитудой для позвоночника и суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Лыжная подготовка.

Основная направленность программного материала.

На освоение техники лыжных ходов, подъемов, спусков, торможения, поворотов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход, подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.

3. Тематическое планирование.

Распределение программного материала для учащихся 3 класса

Содержание курса	Час.	1 четв	2 четв	3 четв	4 четв.
1. Знания о физической культуре	<u>2</u>	1	1		
2. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<u>2</u>	1	1		
3. Оценка эффективности занятий физической культурой	<u>1</u>			1	
4. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	<u>1</u>			1	
5. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<u>1</u>			1	
6. Спортивно-оздоровительная деятельность:	<u>95</u>				
6.1. гимнастика с основами акробатики	19		19		
6.2. легкая атлетика	26	10			16
6.3. лыжная подготовка	18			18	
6.4. подвижные и спортивные игры	30	14		9	7
6.5. тестирование по физической подготовке (итоговое)	2	1			1
Всего:	<u>102</u>	27	21	30	24

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания школьного методического
объединения учителей-предметников от
20.08.2020 года № 1

Руководитель ШМО Дмитриева Н.А.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
Седова И.В.
«20» августа 2020 год