

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА КАМЕНСКОГО РАЙОНА
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Волченской СОШ
 /Т.Г. Юличева/

Приказ от «01» 09 2021 г. № 96

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень общего образования (класс): основное общее, 6 класс

количество часов: 67 часов (2 часа в неделю)

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования (Приказ №413 от 17.05.2012г. с изменениями приказ Минобрнауки России №1645 от 29.12.2014г.)
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з).
- Программа разработана на основе УМК «Физическая культура» для 5–7 классов под редакцией Виленский М.Я., И.М. Туревский, Просвещение 2018.

2021

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура в школе – это учебный предмет, способствующий разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению их здоровья, выработке у учащихся сознательного отношения к себе и своему телу, физических (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) и нравственных (смелость, находчивость, дисциплинированность и др.) качеств личности. Физическая культура входит в систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно

влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Личностные, метапредметные и предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися, содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися, содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, выделены вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением обучающими соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры, или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с учебным планом МБОУ Волченской СОШ, Основной образовательной программой МБОУ Волченской СОШ, календарным графиком на изучение физической культуры в 6 классе отводится 2 часа в неделю, 70 часов в год при 35 учебных неделях.

В соответствии с календарным графиком образовательной деятельности МБОУ Волченской СОШ на 2021-2022 учебный год и расписанием уроков программа будет выполнена за 67 часов за счет сокращения 3 часов, которые отводятся на укрепление физического здоровья обучающихся.

Данная учебная программа ориентирована на учащихся 6 класса и реализуется на основе: Программа разработана УМК «Физическая культура» для 5–7 классов под редакцией Виленский М.Я., Туревский И.М.

6 класс (67 часов)

Лёгкая атлетика(17 часов).

Низкий старт. Бег до 30 м, от 70 до 80 м, до 70 м. Бег на результат 100 м. Бег на 800 м (мальчики) и на 500 м (девочки). Прыжки в длину с 10—12 шагов разбега. Метание в цель на дальность девушки — с расстояния 8—10 м, юноши — до 16 м. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 2 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками). Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Мальчики: с гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь;

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 45° (конь в ширину, высота 100 см)

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История

возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

Спортивные игры (20 часов).

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Кроссовая подготовка (16 часов).

Длительный бег на выносливость, бег длительностью от 5 до 10 минут. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Сроки изучения материала
1.	Лёгкая атлетика	17	03.09.2021 - 29.10.2021
2.	Гимнастика с элементами акробатики	14	09.11.2021 - 24.12.2021
3.	Спортивные игры	20	11.01.2022 – 22.03.2022
4.	Кроссовая подготовка	16	01.04.2022 – 31.05.2022
5.	Итого:	67	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов	Дата проведения уроков	
			план	факт
Легкая атлетика 10 часов				
1.	Инструктаж по Т.Б легкой атлетике.	1	03.09	
2.	Обучить технике бега на дистанции 30 м.	1	07.09	
3.	Оценить скоростные качества в беге на 30 м.	1	10.09	
4.	Обучение техники прыжка в длину.	1	14.09	
5.	Обучение техники прыжка в длину.	1	17.09	
6.	Оценить прыжок в длину с разбега.	1	21.09	
7.	Обучить технике метания малого мяча	1	24.09	
8.	Обучить технике метания малого мяча	1	28.09	
9.	Обучить технике метания малого мяча.	1	01.10	
10.	Оценить метание мяча	1	05.10	
Кроссовая подготовка 7 часов				
11.	Развитие выносливости.	1	08.10	
12.	Обучение преодолению полосы препятствий.	1	12.10	
13.	Развитие силовой выносливости.	1	15.10	
14.	Оценить бег на выносливость 5-6 минут.	1	19.10	
15.	Бег по пересеченной местности.	1	22.10	
16.	Бег по пересеченной местности.	1	26.10	
17.	Подведение итогов.	1	29.10	
Гимнастика 14 часов				
18.	Инструктаж по гимнастике. Обучение строевым приемам.	1	09.11	
19.	Обучение поворотам на месте.	1	12.11	
20.	Оценить повороты перестроения.	1	16.11	
21.	Обучение кувырка вперед и назад.	1	19.11	
22.	Обучению технике стойки на лопатках.	1	23.11	
23.	Обучение кувырка вперед и назад.	1	26.11	
24.	Оценить технику кувырка вперед и назад.	1	30.11	
25.	Обучение прыжкам «змейкой» через скамейку.	1	03.12	
26.	Обучение упражнениям в висах и упорах.	1	07.12	
27.	Сдача норматива прыжков на скакалке за 30 сек.	1	10.12	
28.	Т/б при опорном прыжке.	1	14.12	
29.	Обучение опорному прыжку.	1	17.12	
30.	Обучение опорному прыжку.	1	20.12	
31.	Оценить опорный прыжок. Подведение итогов.	1	24.12	
Спортивные игры 20 час				
32.	Инструктаж по баскетболу.	1	11.01	
33.	Обучение остановкам.	1	14.01	
34.	Обучение остановкам.	1	18.01	
35.	Обучение остановке «двумя шагами» после ведения мяча;	1	21.01	
36.	Оценить технику остановок.	1	25.01	
37.	Обучение техники ловли и передачи мяча.	1	28.01	
38.	Обучение передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	01.02	
39.	Оценить технику ловли и передачи мяча.	1	04.02	
40.	Обучение технике броска в кольцо касанием о щит.	1	08.02	

41.	Обучение техники броска в кольцо касанием о щит.	1	11.02	
42.	Оценить технику броска в кольцо касанием о щит.	1	15.02	
43.	Обучение техники броска в кольцо.	1	18.02	
44.	Обучение техники броска в кольцо.	1	22.02	
45.	Обучение техники штрафного броска.	1	25.02	
46.	Обучение технике ведения два шага бросок.	1	01.03	
47.	Обучение технике штрафного броска.	1	04.03	
48.	Оценить технику броска в кольцо (штрафной).	1	11.03	
49.	Обучение технике ведения два шага бросок.	1	15.03	
50.	Обучение технике ведения два шага бросок.	1	18.03	
51.	Зачетное занятие. Технике ведения два шага бросок. Подведение итогов.	1	22.03	
Кроссовая подготовка 6 часов				
52.	Научить преодоление различных препятствий.	1	01.04	
53.	Обучение техники темпового бега.	1	05.04	
54.	Обучение техники переменного бега.	1	08.04	
55.	Обучение развитие скоростных способностей.	1	12.04	
56.	Оценить бег 30 м на результат.	1	15.04	
57.	Переменный бег.	1	19.04	
Легкая атлетика 10 часов				
58.	Обучение развитие скоростных способностей.	1	22.04	
59.	Обучение технике замаха.	1	26.04	
60.	Обучение технике метание мяча.	1	29.04	
61.	Обучение технике метание мяча.	1	06.05	
62.	Оценить технику метание мяча на дальность.	1	13.05	
63.	Обучение технике прыжка в длину.	1	17.05	
64.	Обучить технике прыжка в длину.	1	20.05	
65.	Обучить технике прыжка в длину.	1	24.05	
66.	Оценить технику прыжка в длину с разбега.	1	27.05	
67.	Подведение итогов за год.	1	31.05	

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания ШМО
Протокол № 1 от 27.08.2021

Волченкова С. Н. Р.Н.
(ФИО руководителя ШМО, роспись)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
С.Н. Волченкова/

27.08.2021.
(дата согласования)

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 2 от 31.08.2021 года

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью 12
(редакция) лист об
Директор школы
Юдичева
Т.Г. Юдичева

