

МБОУ Заборьевская СШ
Демидовского района Смоленской области

Принято
на заседании
пед. совета
Протокол № 1 от
«30» августа 2022 г



Рабочая программа

По курсу Физическая культура 6 класс

Количество часов – 102, в неделю – 3 час.

Учебник: Физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций: М.Я. Веленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.- 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

Учитель: Азарнёва Юлия Сергеевна

Заборье, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет: физическая культура

Класс: 6

Всего часов на изучение программы: 102

Количество часов в неделю: 3 часа (в каждом классе)

Рабочая программа по физической культуре в 6 классах разработана в соответствии со следующим нормативно-правовым обеспечением:

1. Федерального закона 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного стандарта среднего общего образования;
3. Авторской программы по физической культуре, авторы - составители М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова М.: Просвещение, 2016.

Цель: развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 -7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2016.

Общая характеристика учебного процесса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

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

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича в 6 классах рассчитан на 102 часов в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часов (34 учебных недели). На основании этого вариативная часть увеличена на 8 часов (27 часов).

В связи с отсутствием лыжного инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в 3 четверти, заменен на материал прикладного характера «Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 6 класса

Упражнения	девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовл	отлично	Хорошо	Удовл
Бег 60 м ,с	10.2 и меньше	10.3-11.4	11.5 и больше	9.7 и меньше	9.8-10.9	11.0 и больше
Бег, 1500м.мин.	8.15 и меньше	8.16 - 8.49	8.50 и больше	7.40 и меньше	7.41-8.15	8.10 и больше
Прыжок в длину, см	330 и больше	329-231	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше

Прыжок в высоту, см	110 и больше	105-90	85 и меньше	115 и больше	110-95	90 и меньше
Метания мяча (150г), м	23 и больше	22-16	15 и больше	38 и больше	35-23	21 и меньше
Челночный без 3*10 м, с	8.4 и меньше	8.0-8.9	9.0 и меньше	8.0 и меньше	8.1 -8.5	8.6 и больше
Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	99-85	84 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), кол раз	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
Поднимание туловища, кол раз за 30 сек.	17 и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19-15	14 и меньше	28 и больше	27-21	20 и меньше

Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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;

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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 дорогах.

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию

движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «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;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного предмета

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол - игра по упрощенным правилам, бадминтон.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 6 классов (3 часа в неделю).**

№ урока	Название разделов и тем	Дата
1.	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	5.09
2.	Экспресс-тесты. Самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Определить понятие: « Двигательные качества».	7.09
3.	Основы ходьбы и бега по пресеченной местности	8.09
4.	Метание мяча на дальность.Кр	12.09
5.	Высокий старт. Определение слова- фитнес и его современные направления.	14.09
6.	Бег 60 метров.Кр.	15.09

7.	Прыжок в длину с места.Кр	19.09
8.	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости	21.09
9.	Развитие выносливости Бег 1500м.	22.09
10.	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.	26.09
11.	Развитие выносливости Бег 1500метров.	28.09
12.	Гимнастика. Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности. Влияние гимнастики на укрепление здоровья. Висы и упоры. Какие разновидности простого виса вы знаете?	29.09
13.	Висы и упоры. Строевые упражнения.	3.10
14.	Висы и упоры. Строевые упражнения.	5.10
15.	Прыжки со скакалкой. Какие фазы прыжков вы знаете?	6.10
16.	Прыжки со скакалкой.	10.10
17.	Специальная прыжковая подготовка. Опорный прыжок	12.10
18.	Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения.	13.10
19.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	17.10
20.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Контроль	19.10
21.	Акробатическая комбинация.	20.10
22.	Акробатическая комбинация.	24.10
23.	Акробатическая комбинация.	27.10
24.	Спортивные игры. Баскетбол. Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности. Влияние спортивных игр на укрепление здоровья.	28.10
25.	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	7.11
26.	Техника передвижения, остановок.	9.11
27.	Техника поворотов и стоек.	10.11
28.	Ловля мяча. Какой прием используют, чтобы послать мяч на большое расстояние?	14.11
29.	Передача мяча.	16.11
30.	Ловля и передача мяча в движении.	17.11
31.	Ловля и передача мяча в движении.	21.11
32.	Ловля и передача мяча в усложненных условиях. Контроль.	23.11
33.	Круговая тренировка (баскетбол).	24.11
34.	Ведение мяча. Когда применяется ведение мяча с изменением направления и высоты отскока?	28.11
35.	Круговая тренировка (баскетбол).	30.11
36.	Ведение мяча. Контроль.	1.12
37.	Круговая тренировка (баскетбол).	5.12
38.	Ведение мяча	7.12
39.	Круговая тренировка (баскетбол).	8.12
40.	Броски мяча. Контроль.	12.12
41.	Круговая тренировка (баскетбол).	14.12
42.	Как выполняются штрафные броски? Броски мяча.	15.12
43.	Круговая тренировка (баскетбол).	19.12
44.	Броски мяча.	21.12
45.	Круговая тренировка (баскетбол).	22.12
46.	Футбол. Техника безопасности на уроках с мячами.	26.12
47.	История возрождения футбола. Стойка	28.12
48.	Техника владения мячом.	29.12
49.	Ведение, прием и передача мяча.	12.01
50.	Техника удара по мячу и его остановка ногами.	16.01

51.	Передача мяча.	18.01
52.	Вбрасывание мяча.	19.01
53.	Отбирание мяча у соперника, обманные движения.	23.01
54.	Какие существуют нарушения правила игры в футболе? Длинный пас.	25.01
55.	Техника игры вратаря. Техническая подготовка.	26.01
56.	Техника игры полевого игрока. Учебная игра.	30.01
57.	Отбирание мяча у соперника, обманные движения	1.02
58.	Отбирание мяча у соперника, обманные движения	2.02
59.	Штрафной удар по воротам. Техника выполнения броска.	6.02
60.	Тактика игры вратаря.	8.02
61.	Техника игры вратаря.	9.02
62.	Учебная игра.	13.02
63.	Длинный пас.	15.02
64.	Учебная игра.	16.02
65.	Контроль. Техника перемещения с мячом.	20.02
66.	Волейбол. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.	22.02
67.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	27.02
68.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1.03
69.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	2.03
70.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Контроль.	6.03
71.	Прием мяча снизу над собой.	9.03
72.	Передача мяча с низу. Какие два упражнения для освоения передач мяча в движении вы знаете?	13.03
73.	Нижняя прямая подача мяча.	15.03
74.	Нижняя прямая подача мяча. Контроль.	16.03
75.	Круговая тренировка (волейбол).	20.03
76.	Нижняя прямая подача мяча	22.03
77.	Круговая тренировка (волейбол).	23.03
78.	Прямой нападающий удар (элементы) Контроль.	5.04
79.	Круговая тренировка (волейбол).	6.04
80.	Прямой нападающий удар (элементы).	10.04
81.	Учебная игра.	12.04
82.	Бадминтон. Техника безопасности на уроке	13.04
83.	Стойка игрока. Правила игры.	17.04
84.	Какие виды подач вы знаете? Стойка игрока.	19.04
85.	Высоко-далекая подача..	20.04
86.	Высоко-атакующая подача. Прием волана снизу.	24.04
87.	Плоская подача. Прием волана сверху. Контроль.	26.04
88.	Удары сверху, сбоку, снизу. Учебная игра.	27.04
89.	Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Игра.	3.05
90.	Легкая атлетика. Преодоление препятствий. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику?	4.05
91.	Переменный бег. Атлетическая гимнастика.	8.05
92.	Бег в равномерном темпе 15 мин.	10.05
93.	Метание малого мяча.	11.05
94.	Метание малого мяча на дальность. Контроль.	15.01
95.	Бег 60 м. Высокий старт.	17.05
96.	Бег 60метров. Контроль.	18.05

97.	Прыжок в длину с места. Контроль	22.05
98.	Прыжки в высоту. Контроль	24.05
99.	Бег с ускорение 1500 м.	25.05
100	Бег в сочетании с ходьбой 1500 м.	29.05
101	Итоговый урок.	31.05
102	Промежуточная аттестация	