

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20»

Россия, Московская область, город Королёв, проспект Космонавтов, дом 5а

тел./ факс (495) 512-54-50

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО

Протокол № 1

от « 31 » августа 2021 г.

Руководитель ШМО

А.А. Севрюков А.А. Севрюков

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

Е.С. Арзуманова Е.С. Арзуманова

« 31 » августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ СОШ № 20

Г.В. Осьмакова Г.В. Осьмакова

приказ № 211/1
от « 31 » августа 2021 г.

**Рабочая программа
Физическая культура**

(базовый уровень)

6 класс

Составитель: Пахомычев Иван Сергеевич,
учитель высшей квалификационной категории

Королёв
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 6 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального закона РФ №273-ФЗ «Об образовании РФ» от 29.12.2012г., Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), (с изменениями от 31 декабря 2015г., на основании приказа №1577 Министерства образования и науки РФ), с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физической культуре», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №20 г.о Королёв, Московской области.

Настоящая рабочая программа по «Физической культуре» составлена для обучающихся 6 класса на основе авторской программы В.И.Ляха Физическая культура 5-9 . М.: Просвещение 2016.

Уровень изучения предмета- базовый. Тематическое планирование рассчитано на 2 часа в неделю. Так как учебный план школы рассчитан на 33,5 учебные недели, то в данной рабочей программе произведено перераспределение часов: произошло уменьшение резервного времени на 1 час, что составило 67 учебных часов в год.

Для выполнения обучающимися всех видов теоретических работ по физической культуре в 6 классе имеется учебник Физическая культура 5 - 7 классы В.И. Лях М.: Просвещение 2016.

Программа учитывает интеллектуальный и психолого – физиологический уровень развития обучающихся 6 класса, Продолжает преемственность в изучении курса «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В процессе обучения детей с ОВЗ, будут использоваться темы, связанные со специфическими особенностями данных детей. При проведении занятий с ними строго учитывается дозировка физической нагрузки на организм ребенка.

Цели изучения предмета «Физическая культура» в 6 классе:

- формирование у обучающихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья;
- развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Задачи изучения предмета «Физическая культура» в 6 классе:

– содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» :

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

-понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств , в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и

сохранении индивидуального здоровья.

-владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоить умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

-организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма ;

-формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих , оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности , состояния здоровья и режим учебной деятельности.

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

-расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

-формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

-оценивать текущие 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повысить функциональные возможности основных систем организма.

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- выявлять связи занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Метапредметные результаты:

Регулятивные :

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные :

- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- контроль действия партнёра;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Познавательные :

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТНОГО КУРСА-67ч.

Основы знаний по физической культуре.

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (опорно-двигательный аппарат, значение нервной системы в управлении движениями, защитные свойства организма и их профилактика); социально-психологические основы (совершенствование и самосовершенствование физических способностей, гигиенические основы организации самостоятельных занятий, анализ техники физических упражнений); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

Спортивные игры.

Спортивные игры включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

Гимнастика.

Гимнастика с элементами акробатики содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения,

опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

Легкая атлетика.

Легкая атлетика предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

Учебно-тематическое планирование с учетом программы воспитания Физическая культура 6 класс

| №п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|-------------|--|-------------------------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре Спортивные игры <i>Роль занятий спортом в жизни человека</i> | 20 |
| 2. | Основы знаний о физической культуре Гимнастика <i>История олимпийских игр</i> | 9 |
| 3. | Основы знаний о физической культуре Легкая атлетика <i>История паралимпийского движения</i> | 21 |
| 4. | Основы знаний о физической культуре Лыжная подготовка | 17 |
| | ВСЕГО: | 67 |

**Календарно-тематическое планирование
с учетом программы воспитания
Физическая культура
6 класс**

| № урока | Тема | Кол-во часов | Планируемая дата | Скорректированная (фактическая) дата |
|---------|---|--------------|------------------|--------------------------------------|
| | Легкая атлетика | 16 | | |
| 1. | Вводный ИТБШ-21, первичный ИТБШ-22. первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. ИОТ-068 первичный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр(баскетбол) ИОТ-061. Основы знаний о физической культуре. Техника спринтерского бега | 1 | 1.09-2021 | |
| 2. | Техника спринтерского бега. Высокий старт <i>(до 10-15 м).</i> | 1 | 3.09 | |
| 3. | Техника спринтерского бега. Низкий старт - бег с ускорением <i>(15 - 20м).</i> | 1 | 8.09 | |
| 4. | Техника спринтерского бега. финиширование, специальные беговые упражнения. | 1 | 10.09 | |
| 5. | Техника спринтерского бега. Стартовый разгон. Бег 30м. | 1 | 15.09 | |
| 6. | Техника спринтерского бега. Бег 60м. | 1 | 17.09 | |
| 7. | Техника спринтерского бега. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. | 1 | 22.09 | |

| | | | | |
|-----|---|----------|-------|--|
| 8. | Техника длительного бега. Равномерный кроссовый бег. Развитие выносливости. Тестирование в беге на 1000 м. Развитие выносливости. | 1 | 24.09 | |
| 9. | Техника длительного бега. Средние дистанции. Чередующий бег. Контрольный бег – 500 м. Развитие выносливости. | 1 | 29.09 | |
| 10. | Техника длительного бега Упражнения на восстановление дыхания и расслабление. | 1 | 1.10 | |
| 11. | Техника прыжка в длину с разбега. Обучение подбора разбега. Специальные прыжковые упражнения | 1 | 13.10 | |
| 12. | Техника прыжка в длину с разбега Приземление. Специальные прыжковые упражнения | 1 | 15.10 | |
| 13. | Техника метания малого мяча на дальность. . Специальные упражнения метателя. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 20.10 | |
| 14. | Техника метания малого мяча в вертикальные цели. . Метание малого мяча в вертикальную цель D = 1м с 5-6 м. | 1 | 22.10 | |
| 15. | Техника метания малого мяча. Метание мяча в горизонтальные цели | 1 | 27.10 | |
| 16. | Техника прыжка в длину с места. <i>Роль занятий спортом в жизни человека</i> | 1 | 29.10 | |
| | Спортивные игры | 9 | | |
| 17. | Техника ведения баскетбольного мяча | 1 | 3.11 | |

| | | | | |
|-----|---|----------|-------|--|
| 18. | Стойки, повороты, остановки в баскетболе. | 1 | 5.11 | |
| 19. | Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением. | 1 | 10.11 | |
| 20. | Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением. | 1 | 12.11 | |
| 21. | Техника передачи мяча от груди в движении | 1 | 24.11 | |
| 22. | Техника передачи мяча от груди в движении | 1 | 26.11 | |
| 23. | Техника передачи мяча с отскоком в движении. | 1 | 1.12 | |
| 24. | Техника передачи мяча с отскоком в движении. | 1 | 3.12 | |
| 25. | Техника броска мяча одной рукой от плеча. | 1 | 8.12 | |
| | Гимнастика | 9 | | |
| 26. | Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики ИОТ-067. Значение гимнастических упражнений Техника выполнения акробатических упражнений | 1 | 10.12 | |
| 27. | Техника выполнения акробатических упражнений. <i>История олимпийских игр</i> | 1 | 15.12 | |
| 28. | Техника выполнения акробатических упражнений | 1 | 17.12 | |

| | | | | |
|-----|---|-----------|-------|--|
| 29. | Опорный прыжок через козла, акробатические соединения, тест на гибкость | 1 | 22.12 | |
| 30. | акробатические соединения, тест на гибкость | 1 | 24.12 | |
| 31. | Техника выполнения ОРУ для развития двигательных качеств. Лазанье по канату | 1 | 29.12 | |
| 32. | Техника выполнения ОРУ для развития двигательных качеств. Лазанье по канату | 1 | 12.01 | |
| 33. | Лазанье по канату. Опорный прыжок . Акробатика | 1 | 14.01 | |
| 34. | Техника выполнения ОРУ для развития двигательных качеств Упражнения на бревне . | 1 | 19.01 | |
| | Лыжная подготовка | 17 | | |
| 35. | Повторный инструктаж ИТБШ-22. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр ИОТ-61. Первичный нструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ-69 . Температурный режим. Одновременный двухшажный и попеременный двухшажные ходы | 1 | 21.01 | |
| 36. | Повороты переступанием Изучение одновременного бесшажного хода. | 1 | 26.01 | |
| 37. | Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход | 1 | 28.01 | |
| 38. | Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона, торможение подъем «полуелочкой» | 1 | 2.02 | |

| | | | | |
|-----|--|---|-------|--|
| 39. | Одновременный двухшажный и попеременный двухшажные ходы | 1 | 4.02 | |
| 40. | Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход | 1 | 9.02 | |
| 41. | Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. | 1 | 11.02 | |
| 42. | Попеременный двухшажный ход | 1 | 16.02 | |
| 43. | Повороты на месте и в движении. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | 1 | 18.02 | |
| 44. | Контроль техники одновременного бесшажного хода. | 1 | 2.03 | |
| 45. | Повторение изученных ходов. | 1 | 4.03 | |
| 46. | Повторение изученных ходов. | 1 | 9.03 | |
| 47. | Повторение изученных ходов. 1км. | 1 | 11.03 | |
| 48. | Повторение изученных ходов. 2км. | 1 | 16.03 | |
| 49. | Гонки 1 км | 1 | 18.03 | |
| 50. | Эстафета 4x 200 м. | 1 | 23.03 | |

| | | | | |
|-----|---|-----------|-------|--|
| 51. | Эстафета 4x1000 м. | 1 | 25.03 | |
| | Спортивные игры | 11 | | |
| 52. | . Передачи сверху, нижняя прямая подача. <i>История паралимпийского движения</i> | 1 | 30.03 | |
| 53. | Подачи, прием и передачи сверху двумя руками | 1 | 1.04 | |
| 54. | Прием и передачи снизу двумя руками снизу, нижняя прямая подача | 1 | 13.04 | |
| 55. | Передачи сверху над собой (учет). Передачи снизу | 1 | 15.04 | |
| 56. | Передачи снизу над собой (учет) | 1 | 20.04 | |
| 57. | Передачи двумя руками сверху и снизу, нижняя прямая подача | 1 | 22.04 | |
| 58. | Передачи сверху, нижняя прямая подача | 1 | 27.04 | |
| 59. | Подачи, прием и передачи сверху двумя руками | 1 | 29.04 | |
| 60. | Прием и передачи снизу двумя руками снизу, нижняя прямая подача | 1 | 4.05 | |
| 61. | Передачи сверху в парах (учет). Передачи снизу. Учебная Игра. | 1 | 6.05 | |
| 62. | Подачи мяча. Передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра | 1 | 11.05 | |

| | | | | |
|-----|---|-----------|-------|--|
| | Легкая атлетика | 5 | | |
| 63. | Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения, ускорения Тестирование выполнения бега на 30 м.. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | 1 | 13.05 | |
| 64. | Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Тестирование выполнения бега на 60 м.. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | 1 | 18.05 | |
| 65. | Спринтерский бег .Специальные прыжковые упражнения.. Беговые эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | 1 | 20.05 | |
| 66. | Беговые эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Эстафетный бег 4x60 м. | 1 | 25.05 | |
| 67. | Беговые эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Эстафетный бег 4x100 м. | 1 | 27.05 | |
| | Всего: | 67 | | |