

Комитет администрации Мамонтовского района по образованию
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Островновская средняя общеобразовательная школа»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
МКОУ «Островновская СОШ»
Протокол № 16 от 12 августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОУ

П.И.Пославский
Приказ № 171 от 12 августа 2019 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 6 класса
основного общего образования
на 2019-2020 учебный год
102 ч.**

Программа «Физической культуры» для 6 класса составлена на основе ФГОС ООО (2010), ФБУПа (2011), Примерной программы по физической культуре, ФПУ на 2014-2015 уч.год, программы «Физическая культура» для 5-7 класса В. И. Ляха.

Составитель: Осинцев А.И.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Срок реализации: 2019-2020 учебный год.

с. Островное 2019 г.

1. Пояснительная записка

Программа «Физической культура» для 6 класса составлена на основе ФГОС ООО (2010), ФБУПа (2011), Примерной программы по физической культуре, ФПУ на 2014-2015 уч.год, программы «Физическая культура» для 5-7 класса В. И. Ляха.

Обучение по адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с задержкой психического развития Митюковский А. заключение ТПМПК №21 от 15.06.2018.

Цикунова Ю заключение ТПМПК №22 от 15 06 2018

1.1. Общая характеристика содержания и организации учебного предмета.

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

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено 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.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся.
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений, физических упражнений в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Деятельный подход заключается в ориентации ученика не только на усвоение новых знаний, но и на овладение способами физкультурно – оздоровительной деятельности.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого учащегося.

Принцип демократизации состоит в обеспечении всех учащихся одинакового доступа к изучению физической культуры.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей

направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1.2.Цели и задачи, решаемые при реализации программы.

Цельюшкольного физического воспитания является

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение **следующих задач:**

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

2.Планируемые результаты обучения

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта дан-

ная рабочая программа для 6 класса 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;

- * 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 личного 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.

1.3 Место предмета в школьном учебном плане

Отбор материала обучения осуществляется на основе следующих дидактических принципов: систематизации знаний, полученных учащимися в начальной школе;

соответствие обязательному минимуму содержания образования в основной школе; усиление общекультурной направленности материала; учет психолого-педагогических особенностей, актуальных для этого возраста; создание условий для понимания и осознания воспринимаемого материала.

На изучение физической культуры в 6 классе отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год (34 учебных недели), Уровень обучения – базовый.

Планирование преподавания и структура учебного содержания соответствует содержанию и структуре УМК «Физическая культура» 6 класс. М.И. Виленский.

3.Содержание тем учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной 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.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). 5-7кл ФГОС

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебный план 6 класса

№ п/ п	Название раздела	Количество часов
I.	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Физическое совершенствование:	102
.		
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	21
3	Спортивные игры	45
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Лыжная подготовка	18
	Всего часов:	102

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Дата проведения урока
	Легкая атлетика(11ч)	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт от 15 до 30 м	
2	Бег с ускорением от 30 до 50 м	
3	Бег на результат 60 м	
4	Бег в равномерном темпе до 15 мин	
5	Бег на 1000 м	
6	Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега	
7	Прыжки в высоту с 3-5 шагов с разбега	
8	Метание мяча с места на дальность	
9	Эстафеты, старты из различных положений	
10	Бег с ускорением, с максимальной скоростью	
11	Челночный бег	
	Футбол (15 ч)	
12	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд. Техника безопасности	
13	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	
14	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	
15	Ведение мяча, отбор мяча	
16	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадание мячом в цель	
17	Вырывание и выбивание мяча	
18	Игра вратаря	
19	Комбинации из освоенных элементов: ведение удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	
20	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
21	Тактика свободного нападения	
22	Тактика свободного нападения	
23	Позиционные нападения без изменения позиций игрока	
24	Игры и игровые задания	
25	Игра по упрощённым правилам	
26	Игра по упрощённым правилам	
	Баскетбол(12ч)	
27	Стойки игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе Техника безопасности	
28	Повороты без мяча и с мячом	
29	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении	
30	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	
31	Броски одной и двумя руками с места и в движении	
32	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе	

33	Комбинация из основных элементов, ловля, передача, ведение, бросок	
34	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
35	Тактика свободного нападения игроков	
36	Нападение быстрым прорывом.	
37	Игра по упрощённым правилам в баскетбол	
38	Игры и игровые задания	
	Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)	
39	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Т.Безопасности на уроках гимнастики	
40	Общеразвивающие упражнения в парах	
41	Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор(м), соскок поворотом(д)	
42	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см)	
43	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см)	
44	Два кувырка вперед слитно	
45	Два кувырка вперед слитно	
46	Мост из положения стоя с помощью	
47	Упражнения с гимнастической скамейкой	
48	Упражнения на брусьях, перекладине	
49	Упражнения на брусьях, перекладине	
50	Лазанье по канату	
51	Лазанье по канату	
52	Подтягивание, упражнения в висах и упорах	
53	Подтягивание, упражнения в висах и упорах	
54	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	
55	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	
56	Акробатические упражнения	
	Уроки по лыжной подготовке (18 ч)	
57	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	
58	Одновременный двушажный и бесшажный ходы	
59	Одновременный двушажный и бесшажный ходы	
60	Одновременный двушажный и бесшажный ходы	
61	Подъем «елочкой»	
62	Подъем «елочкой»	
63	Подъем «елочкой»	
64	Торможение и поворот упором	
65	Торможение и поворот упором	
66	Торможение и поворот упором	
67	Прохождение дистанции до 3 км	
68	Торможение плугом	
69	Торможение плугом	
70	Торможение плугом	
71	Прохождение дистанции 3.5 км	
72	Игры «Остановка рывком»	
73	Игры «Эстафета с передачей палок»	
74	Оказание помощи при обморожениях и травмах	
	Волейбол (18 ч)	
75	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Техника безопасности	

76	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	
77	Игра по упрощённым правилам в волейбол	
78	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	
79	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	
80	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	
81	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	
82	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	
84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	
85	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	
86	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	
87	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	
88	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
89	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
90	Тактика свободного нападения	
91	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	
92	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	
	Легкая атлетика10ч.	
93	Кросс до 15 мин, бег с преодолением препятствий	
94	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность	
95	Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	
96	Бег 60 м на результат	
97	Челночный бег 3*10 на результат	
98	Бег 1000 м на результат	
99	Прыжки в длину с места и разбега	
100	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	
101	Бег по пересечённой местности	
102	Подведение итогов учебного года .Игры с бегом и прыжками	

Лист фиксирования изменений и дополнений

[illegible]