

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа № 3 р.п. Кузоватово
Ульяновская область Кузоватовский район

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Протокол №1
от «27» августа 2020г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Лачкина Г.П.
«28» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ № 3
р.п. Кузоватово
 Матулина Е.В.
Приказ №143 от «28» августа 2020г.

Рабочая программа

Наименование курса: физическая культура

Класс 6

Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель: Борисова Татьяна Николаевна

Срок реализации программы, 2020-2021 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа , в неделю 3 часа.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского , В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций /В.И.Лях.- М.:Просвещение,2019.

Физическая культура. 5,6,7 классы :учебник для общеобразовательных организаций / (М.Я. Виленский и др.); под редакцией М.Я. Виленского. -М.: «Просвещение», 2019 г.

Рабочую программу составила учитель физической культуры  /Борисова Т.Н./

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура в 6 классе:

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 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 нем 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 учетом 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической.

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры и комплекса ГТО, как средства организации здорового образа жизни
- профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой из базовых видов спорта, их планирования и содержательного наполнения;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,
- использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений комплекса ГТО.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения,
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки,

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, о комплексе ГТО, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки к сдаче комплекса ГТО;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств по подготовке к сдаче комплекса ГТО, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Содержание учебного предмета физическая культура в 6 классе

Основы знаний

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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

Легкая атлетика- 36 ч

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости :кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: 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.

Спортивные игры. Баскетбол-10ч

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: 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 передач мяча: 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).

Техника ведения мяча: 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.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол-10ч

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: прямая и нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика -21ч

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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 с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Лыжная подготовка (лыжные гонки) - 25 ч.

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Тематическое планирование учебного предмета
(курса «Физическая культура»6 класс)**

| №п\п | Название темы | Количество часов |
|---------------------------------------|--|-------------------------|
| Легкая атлетика-18 ч | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 |
| 2 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. | 1 |
| 4 | Скоростной бег 60м. | 1 |
| 5 | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 6 | Прыжки в длину с разбега7-9 шагов разбега. | 1 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега7-9 шагов разбега. | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. | 1 |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 |
| 10 | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность | 1 |
| 11 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 |
| 12 | Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель . | 1 |
| 13 | Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность. | 1 |
| 14 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег на средние дистанции. | 1 |
| 15 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег на средние дистанции. | 1 |
| 16 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 17 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 18 | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО . | 1 |
| Спортивные игры: баскетбол-10ч | | |
| 19 | Правила ТБ на уроках спортивных игр(баскетбол)Стойки и передвижения . | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 20 | Ведение мяча. Защитная стойка. | 1 |
| 21 | Остановка в два шага. Вырывание мяча. | 1 |
| 22 | Передача одной рукой от плеча. Учебная игра. | 1 |
| 23 | Бросок после ведения .Учебная игра. | 1 |
| 24 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. | 1 |
| 25 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 |
| 26 | Бросок мяча. Учебная игра. | 1 |
| 27 | Ведение , передача мяча, бросок в кольцо. Учебная игра. | 1 |
| 28 | Ведение , передача мяча, бросок в кольцо. Учебная игра. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики- 21 ч | | |
| 29 | ТБ на уроках гимнастики .Кувырок вперед и назад. | 1 |
| 30 | Два кувырка вперед слитно. | 1 |
| 31 | Стойка на лопатках. | 1 |
| 32 | Стойка на лопатках. | 1 |
| 33 | «Мост» из положения стоя с помощью(Д) | 1 |
| 34 | Стока на лопатках , «мост» из положения стоя. | 1 |
| 35 | Висы и упоры. | 1 |
| 36 | Простые упоры. | 1 |
| 37 | Подъем переворотом махом одной, толчком другой. | 1 |
| 38 | Упражнения в висах и упорах. | 1 |
| 39 | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| 40 | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| 41 | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| 42 | Опорный прыжок, прыжки со скакалкой.. | 1 |
| 43 | Опорный прыжок, упражнения в равновесии. | 1 |
| 44 | Опорный прыжок, прыжки со скакалкой. | 1 |
| 45 | Опорный прыжок, упражнения в равновесии. | 1 |
| 46 | Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений | 1 |
| 47 | Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений | 1 |
| 48 | Лазанье по гимнастической стенке, канату. | 1 |
| 49 | Подготовка к выполнению нормативов ГТО (сгибание и разгибание : рук в упоре лежа, туловища. | 1 |

| Лыжная подготовка - 25 ч | | |
|---|--|---|
| 50 | Правила техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Основные строевые приёмы, построения. | 1 |
| 52 | Основные строевые приёмы, построения. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 53 | Попеременно двухшажный ход. | 1 |
| 54 | Подъём «ёлочкой». | 1 |
| 55 | Спуски в высокой и низкой стойках. | 1 |
| 56 | Спуски в высокой и низкой стойках. | 1 |
| 57 | Подъёмы и спуски. Торможение «плугом» | 1 |
| 58 | Попеременный двухшажный ход. Подъёмы и спуски. | 1 |
| 59 | Попеременный двухшажный ход. Подъёмы и спуски. | 1 |
| 60 | Подъёмы и спуски. Торможение «плугом» | 1 |
| 61 | Одновременный двухшажныйход. | 1 |
| 62 | Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 63 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 64 | Одновременный двухшажный ход. Подъём "ёлочкой «Поворот "упором | 1 |
| 65 | Подъём "ёлочкой «Поворот "упором" | 1 |
| 66 | Торможение «упором»(«полуплугом») | 1 |
| 67 | Торможение «упором»(«полуплугом») | 1 |
| 68 | Совершенствование изученных ходов, спусков и подъёмов. | 1 |
| 69 | Совершенствование изученных ходов, спусков и подъёмов | 1 |
| 70 | Ходьба на лыжах изученными ходами. | 1 |
| 71 | Совершенствование техники выполнения изученных ходов, спусков и подъёмов | 1 |
| 72 | Бег на лыжах 1 км. | 1 |
| 73 | Бег на лыжах 2км (на время) Подготовка к выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 74 | Бег на лыжах 3км(без учета времени). Подготовка к ГТО. | 1 |
| Спортивные игры(волейбол) - 10 ч | | |
| 75 | Техника безопасности на уроках спортивных игр(волейбол).Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения.. | 1 |
| 76 | Передачи и приемы мяча после передвижения. | 1 |
| 77 | Передачи и приемы мяча после передвижения. | 1 |

| | | |
|-----------------------------|--|------------|
| 78 | Передачи и приемы мяча после передвижения. | 1 |
| 79 | Передачи и приемы мяча после передвижения. | 1 |
| 80 | Нижняя прямая подача. Приемы мяча. | 1 |
| 81 | Верхняя прямая подача мяча. | 1 |
| 82 | Верхняя прямая подача мяча. | 1 |
| 83 | Прямой нападающий удар. | 1 |
| 84 | Нижняя и прямая подача мяча через сетку. Учебная игра. | 1 |
| Легкая атлетика -18ч | | |
| 85 | ТБ на уроках легкой атлетике. Высокий старт . | 1 |
| 86 | Низкий старт . | 1 |
| 87 | Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |
| 88 | Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |
| 89 | Скоростной бег 60 м Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 90 | Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 91 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 92 | Метание мяча на дальность. | |
| 93 | Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 |
| 94 | Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 |
| 95 | Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 |
| 96 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 97 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 98 | Бег по пересеченной местности , преодолением препятствий. | 1 |
| 99 | Бег по пересеченной местности с,преодолением препятствий. | 1 |
| 100 | Бег 1000м (на время) | 1 |
| 101 | Длительный бег. | 1 |
| 102 | Выполнение контрольных упражнений и нормативов. Подготовка к комплексу ГТО. | 1 |
| | Итого | 102 |

