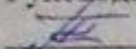
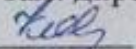


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа с. Красное Знамя
Аркадакского района Саратовской области.

«Рассмотрено»
Руководитель МО.
 П.Н.Кострюков/
Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР.
 /О.Н.Кочанова/
«29» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
Кострюкова Павла Николаевича
Фамилия Имя Отчество
физическая культура
Предмет

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2020 года

2020 – 2021 учебный год.

Пояснительная записка. (6 класс).

- Рабочая программа по физической культуре для 5-11 класса составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.(5-е издание М.:Просвещение,2011). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Примерной программы по физической культуре 5-9 классы М. просвещение ,под ред .Ляха. 2011 г.(105 часов.)
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов В.И. Лях, А.А.Зданевич. М. Просвещение 2011г на которую отводится 105 часов.
- Рабочая программа соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования – М. просвещение 2001г.

1.1. Используемая литература.

1. Стандарты второго поколения 5-9 классы 2011г.
2. Примерная программа по учебным предметам физическая культура 5-9 классы 2011г
3. Настольная книга учителя физической культуры под\ ред .Кофмана 2000 г.
4. Методика преподавания гимнастики в школе М. Просвещение. 2000г.
5. «Шиповка юных» под\ ред . Матвеева. М. 2012г.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

2.1 Ожидаемый результат обучения:

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять ОРУ, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

2.2. Требования к уровню подготовленности;

2.2.1. Личностные результаты обучения.

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину её прошлое и настоящее;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни, формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественной, учебно-исследовательской, творческой и др. видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- 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 физической культуры:

-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 мальчишки – 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);

2.2.2. 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.

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

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

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.

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

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

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

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

2.2.3. Предметные результаты обучения

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;

Формирование умений выполнять комплексы ОРУ, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта.

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.

3. Содержание учебного предмета

3.1. Физическая культура 6 класс (102 часов).

В соответствии со структурой предмет (физкультурной деятельности) включает в себя три основных учебных раздела:

1. Раздел – «Знания о физической культуре».
2. Раздел – «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»
3. Раздел – «Физическое совершенствование»

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре:

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и Мифы олимпийских игр. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе, настольном теннисе, бадминтоне.

Основные способы плавания, специальные упражнения пловца на суше, дыхательная гимнастика.

Основы туризма: подбор снаряжения, туристические эстафеты, туристические возможности, ориентирование на местности, спортивная карта,

рельеф, горизонты.

Стрельба: наведение на цель, правильное дыхание, игры на внимание.

Знать /уметь :

Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Знать как правильно оценивать выполнение учебной задачи ,собственные возможности ее решения;

Всего 102 часа, 34 учебных недель. Вариативная часть – 25 часов.

3.2.Контроль знаний.

Виды контроля –

Предварительный ,проводится в начале учебного года.

Текущий, проводится на каждом уроке (самоконтроль).

Оперативный, проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, давление).

Этапный, проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

Итоговый, проводится в конце учебного года(тесты, зачеты).

Критерии контроля, оценивание –

1. По основам знаний.
2. По технике владения двигательными действиями.
3. По способам осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.
4. По уровню физической подготовленности.
5. По улучшению уровня функциональной подготовленности, психологического состояния ,укрепления здоровья.

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Дата	Корре- ктивная	Тема урока	Домашнее задание
1	2	3	4	5
Легкая атлетика – 18 ч.				
1 -2			Спринтерский бег , эстафетный бег. Высокий старт 15–30 м.	Комплекс 1
3			Спринтерский бег, эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Комплекс 1
4-5			Спринтерский бег, эстафетный бег. Финиширование.	Комплекс 1
6			Спринтерский бег, эстафетный бег. Контрольный бег на 60 м.	Комплекс 1
7-8			Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Прыжок в длину с 7–9 шагов.	Комплекс 1
9			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Комплекс 1

10		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Метание мяча на дальность.	Комплекс 1
11-12		Бег на средние дистанции. Бег 500 м (мин). Бег 100 м.	Комплекс 1
13		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комплекс 1
14		Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору.	Комплекс 1
15		Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору.	Комплекс 1
16-17		Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий.	Комплекс 1
18		Бег 1000 м. Развитие выносливости	Комплекс 1
19-21(5)		Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).	Комплекс 2
22-23		Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Выполнение на технику подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
24 (4)		Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты.	Комплекс 2
25		Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс 2
26		Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комплекс 2
27		Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комплекс 2
28-29(5)		Акробатика, лазание. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации.	Комплекс 2
30		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами.	Комплекс 2
31		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приема.	Комплекс 2
32		Два кувырка вперед. Мост из положения стоя с помощью. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
33-34 (16)		Спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Комплекс 3
35-39		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Комплекс 3
40-45		Передача и приём мяча. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
46-48		Приём и передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
49-50 (12)		Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Совершенствование ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Вкатывание 1,5 км. Ходьба полным шагом с движением рук.	Комплекс 1
51-52		Ходьба полным шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный.	Комплекс 1
53-54		Ходьба полным шагом с движением рук. Преодоление дистанции 1000 м с учетом времени	Комплекс 1
55		Вкатывание 2 км на время.	Комплекс 1
56-57		Ходьба полным шагом с движением рук. Техника спусков и подъёмов.	Комплекс 1
58-59		Прохождение дистанции 2 км, спуски и подъемы, повороты на лыжах, торможение	Комплекс 1
60		Вкатывание по учебному кругу на время.	Комплекс 1

61-62 (7)		Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Комплекс 3
63-64		Бросок одной рукой от плеча, двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	Комплекс 3
65		Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	Комплекс 3
66		Правила игры в Баскетбол. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей.	Комплекс 3
67		Остановка двумя шагами. Передача мяча, перехват мяча. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-Баскетбол.	Комплекс 3
68-69 (4)		Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).	Комплекс 2
70-71		Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Выполнение на технику подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
72-73 (17)		Спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Комплекс 3
74-76		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Комплекс 3
77-79		Передача и приём мяча. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
80-82		Приём и передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
83-85		Приём и передача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Комплекс 3
86-88		Игра по упрощенным правилам.	
Легкая атлетика - 15			
89-90		Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплекс 1
91-92		Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплекс 1
93		Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплекс 1
94		Бег 500 м. Спортивные игры. Развитие выносливости	Комплекс 1
95		Бег 1000 метров. Спортивные игры. Развитие выносливости	Комплекс 1
96-97		Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 1
98-99		Старты из различных положений	Комплекс 1
100		Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	Комплекс 1
101-102		Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ.	Комплекс 1