

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 2021 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР.

О.Н.Кочанова

«29» августа 2021 г.

«Утверждено»

Директор школы.

Е.Н.Екатериничкина

«31» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Кострюкова Павла Николаевича

Фамилия Имя Отчество

физическая культура

Предмет

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «21» августа 2021 года

2021 – 2022 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 с 7–9 шагов способом «согнув ноги», метание малого мяча.	Комплекс 1
9			Прыжок в длину способом. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Комплекс 1

10		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого 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. Т.Б. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа (девочки).	Комплекс 2
22		Подъем переворотом (мальчики). Вис лежа (девочки). Эстафеты.	Комплекс 2
23		Выполнение на технику подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
24 (4)		Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты.	Комплекс 2
25		Упражнения на гимнастической скамейке.	Комплекс 2
26		Преодоление препятствий прыжком. 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. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации.	Комплекс 2
30		Два кувырка вперед слитно. Мост. 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)		Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Комплекс 3
35-36		Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Комплекс 3
37-39		Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Комплекс 3
40		Передача и приём мяча.	Комплекс 3
41-42		Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
43		Верхняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
44-45		Передача и приём мяча. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
46-48		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
49 (12)		Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Совершенствование ранее освоенных способов передвижения.	Комплекс 1
50		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 (7)		Баскетбол. Стойка и передвижение игрока.	Комплекс 3
62		<u>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</u>	Комплекс 3
63		Бросок одной рукой от плеча, двумя руками от головы после остановки.	Комплекс 3
64		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		Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей.	Комплекс 3
67		Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-Баскетбол.	Комплекс 3
68 (4)		Гимнастика. Техника безопасности. Строевая подготовка. Висы.	Комплекс 2
69		Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).	Комплекс 2
70		Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты.	Комплекс 2
71		Выполнение на технику подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
72 (17)		Волейбол. Техника безопасности. Правил игры. Стойки и передвижение игрока.	Комплекс 3
73-74		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Комплекс 3
75-76		Прием мяча снизу, сверху двумя руками в парах.	Комплекс 3
77		Передача и приём мяча. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
78-79		Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
80-82		Приём и передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Комплекс 3
83-85		Приём и передача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Комплекс 3
86-88		Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
Легкая атлетика - 15			
89-90		Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Спортивные игры.	Комплекс 1
91		Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий.	Комплекс 1
92		Спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплекс 1
93		Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Комплекс 1
94		Бег 500 м. Спортивные игры. Развитие выносливости	Комплекс 1
95		Бег 1000 метров. Спортивные игры. Развитие выносливости	Комплекс 1
96-97		Спринтерский бег. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м). Эстафеты.	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		Прыжок в высоту , с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания».	Комплекс 1
102		Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ.	Комплекс 1