

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического
совета
Протокол № ____
от _____ 202__ г

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МБОУ «Лицей № 2»
№ _____ от _____ 202__ г
_____/Фоминская Е.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 6 класса
основное общее образование
базовый уровень
на 2021/2022 учебный год

Составитель:
Игнатенко Ольга Викторовна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории.

г. Барнаул

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся классов разработана в соответствии с утверждённым годовым календарным учебным графиком (приказ от) и учебным планом (планом от), на основании авторской программы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров (Программа курса «Физическая культура». 5—9 классы (основная школа) / Т.В. Петрова -2-е изд. перераб.-- М.: Вентана-Граф, 2017).

Учебник «Физическая культура» 5-7 классы. Под редакцией Т.В. Петрова (М.: Вентана-Граф, 2017)

Авторская программа рассчитана на 2 часа в неделю, всего 68 часов; рабочая программа разработана на 2 часа в неделю, 70 часов. Согласно авторской программе предусмотрено 68 часов, исходя из календарного графика МБОУ «Лицей №2» 35 учебных недель, поэтому 70 часов. Они добавлены на раздел «Легкая атлетика»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Первая помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: волейбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по волейболу. Физическая подготовка с прикладной направленностью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

-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 ориентации в мире профессий и профессиональных предпочтений, с

учётом 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 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, 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 в транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» являются:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» ставится, если учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» ставится, если учащийся имеет незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» ставится, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2», ставится, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Базовая часть	7
1.1	Знания о физической культуре	2
1.2	Организация здорового образа жизни	1
1.3	Планирование занятий физической культурой	2
1.4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
2	Спортивно- оздоровительная деятельность	61+2
2.1	Спортивные игры	17
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16
2.3	Лыжные гонки	12
2.4	Легкая атлетика	16 +2
	ИТОГО:	70

Формы контроля

Формы контроля	I	II	III	IV
Всего уроков:	16	16	22	16
Практические работы				
Итого				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	№ в раз деле	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные работы	дата		Примечание
				По плану	По факту	
<i>Знания о физической культуре 2 часа</i>						
1.	1	Современные Олимпийские игры.				
2.	2	Зарождение олимпийского движения в России.				
<i>Спортивно- оздоровительная деятельность: легкая атлетика 16 часов (9 часов)</i>						
3.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Характеристика вида спорта.				
4	2	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м				
5	3	Бег на результат 60м.				
6.	4	Бег на выносливость на дистанцию до 1 км,				
7.	5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»				

8.	6	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»				
9.	7	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание»				
10.	8	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание»				
11.	9	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание»				
<i>Планирование занятий физической культурой 2 часа</i>						
12.	1	Определение собственного типа телосложения.				
13.	2	Оценка собственной физической подготовленности.				
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа</i>						
14.	1	Развитие двигательных качеств.				
15.	2	Развитие двигательных качеств.				
<i>Спортивно- оздоровительная деятельность: гимнастика с основами акробатики 16 часов</i>						
16.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с				

		элементами акробатики. Организирующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала)				
17.	2	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке на оценку				
18.	3	Акробатические упражнения. Освоение техники кувырка назад в группировке в упор присев. кувырок назад в полушпагат .				
19.	4	Акробатические упражнения. Освоение техники кувырка назад в группировке в упор присев. кувырок назад в полушпагат .				
20.	5	Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя.				
21.	6	Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя.				
22.	7	Освоение висов и упоров. Вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в вися. Подтягивание.				

23.	8	<p>Освоение техники опорных прыжков.</p> <p>Прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастический козёл с последующим спрыгиванием.</p>				
24.	9	<p>Освоение техники опорных прыжков.</p> <p>Прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастический козёл с последующим спрыгиванием.</p>				
25.	10	<p>Освоение техники упражнений в равновесии.</p> <p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну.</p>				
26.	11	<p>Упражнения в равновесии, на гибкость на оценку</p>				
27.	12	<p>Акробатические элементы из 3-5 упражнений</p>				
28.	13	<p>Акробатические элементы из 3-5 упражнений на оценку</p>				
29.	14	<p>Освоение техники преодоления гимнастической полосы препятствий</p>				

30.	15	Преодоления гимнастической полосы препятствий на оценку				
31.	16	Упражнения на развитие силовых качеств. Подтягивание из виса на высокой перекладине, из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)				
<i>Спортивно- оздоровительная деятельность: лыжные гонки 12 часов</i>						
32.	1	Техника безопасности на уроках лыжных гонок. Одновременный одношажный ход.				
33.	2	Освоение техники одновременного одношажного хода.				
34.	3	Техника одновременного одношажного хода на оценку.				
35.	4	Освоение техники попеременного двухшажного хода				
36.	5	Техника попеременного двухшажного хода на оценку				
37.	6	Освоение одновременного двухшажного хода				
38.	7	Освоение одновременного двухшажного хода				

39.	8	Освоение техники подъёма Преодоление подъёмов способом «полуёлочка»,				
40.	9	Освоение техники подъёма «Лесенкой»				
41.	10	Освоение техники подъёма «Ёлочкой» Прохождение дистанции 1км				
42.	11	Техники подъёма «Ёлочкой» на оценку. Прохождение дистанции 1км				
43.	12	Прохождение дистанции 1 км на оценку.				
<i>Организация здорового образа жизни 1 час</i>						
44.	1	Правильный режим дня				
<i>Спортивно- оздоровительная деятельность: спортивные игры 17 часов</i>						
45.	1	ТБ на уроках спортивные игры. Волейбол. Правила игры в волейбол				
46.	2	Техника игры в волейбол Нижняя прямая подача.				
47.	3	Техника игры в волейбол Нижняя прямая подача.				
48.	4	Техника игры в волейбол Верхняя прямая подача.				

49.	5	Техника игры в волейбол Верхняя прямая подача.				
50.	6	Техника игры в волейбол Прием и передача мяча двумя руками снизу.				
51.	7	Техника игры в волейбол Прием и передача мяча двумя руками снизу.				
52.	8	Техника игры в волейбол Прием и передача мяча двумя руками снизу.				
53.	9	Техника игры в волейбол Прием и передача мяча двумя руками сверху				
54.	10	Техника игры в волейбол Прием и передача мяча двумя руками сверху				
55.	11	Техника игры в волейбол Прием и передача мяча двумя руками сверху				
56.	12	Техника игры в волейбол Освоение техники приёма и передачи мяча в прыжке				
57.	13	Техника игры в волейбол Освоение техники приёма и передачи мяча в прыжке				
58.	14	Техника игры в волейбол Освоение техники приёма и передачи мяча в прыжке				

59.	15	Техника игры в волейбол Освоение техники приёма и передачи мяча назад				
60.	16	Техника игры в волейбол Освоение техники приёма и передачи мяча назад				
61.	17	Техника игры в волейбол Освоение техники приёма и передачи мяча назад. Учебная игра.				
<i>Спортивно- оздоровительная деятельность: легкая атлетика 16 часов (9 часов)</i>						
62.	1	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Техники прыжка в длину с места на оценку.				
63.	2	Техника челночного бега 3x10..				
64.	3	Техника челночного бега 3x10..на оценку.				
65.	4	Техника прыжка в длину с разбега на оценку.				
66.	5	Метание малого мяча на дальность с разбега Техника бега на 60м с высокого старта на оценку				
67.	6	Метание малого мяча на дальность с разбега				
68.	7	Метания малого мяча на дальность на оценку				

69.	8	Бег на выносливость на дистанцию до 1 км				
70.	9	Бег на выносливость на дистанцию до 1 км на оценку				

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ.**

1. Авторская программа: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров (Программа курса «Физическая культура». 5—9 классы (основная школа) / Т.В. Петрова -2-е изд. перераб. -- М.: Вентана-Граф, 2017).
2. Физическая культура 5-7 класс. Методическое пособие./ О.А.Немова М. Вентана -Граф, 2017
2. Учебник 5-7 классы. Под редакцией Т.В. Петрова (М.: Вентана -Граф, 2017)

