

Ростовская область Заветинский район Савдянское сельское поселение

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская средняя общеобразовательная школа имени И.Т.Таранова,



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень общего образования(класс) основное общее 6 класс

Количество часов: 65 часов.

Учитель: Пасько Светлана Петровна

Программа разработана на основе примерной рабочей программы. Физическая культура Москва. «Просвещение»2019г, автор: В.И. Лях.

## **Раздел 1. «Пояснительная записка».**

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова.
2. Учебного плана МБОУ Савдянской СОШ им.И.Т.Таранова на 2020-2021 уч.год.
3. Положения о рабочей программе МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннего развития личности по средствам формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение цели физкультурного воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должны создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов оптимизации учебно- воспитательного процесса.

Задачи физического воспитания учащихся 6 класса

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки, соблюдение 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 дифференцирование основных параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;- 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 приемах самоконтроля;
- углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техник 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.

- необходимо учесть при разработке рабочих программ возможности образовательного учреждения (инфраструктуру, педагогические кадры, оборудование), а также состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую ( письмо Минобразования Российской Федерации от 31. 10.2003 № 13-51-263/123 « Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» )

При проведении уроков физической культуры рекомендуется:

- использовать спортивные сооружения образовательных учреждений и спортивные площадки, оборудованные зоны, естественные природные ландшафты, спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей, спортивные объекты, находящиеся в муниципальной собственности;
- создать на территории муниципального образования межшкольные центры для проведения уроков физической культуры;
- в случае необходимости привлекать к проведению уроков тренеров и преподавателей учреждений дополнительного образования детей;
- использовать инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность.

При организации, планировании и проведении уроков физической культуры не рекомендуется:

- проводить двойные уроки физической культуры, кроме исключительных случаев, связанных с отдаленностью мест занятий от образовательного учреждения;
- заменять уроки физической культуры аудиторными занятиями.

.Программа учебного предмета «физическая культура» рассчитана на \_\_2\_\_ часа в неделю(70ч за год) в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2020-2021 учебный год, фактическим количеством учебных дней (исключая 22.02.2021г,23.02.2021г,08.03.2021г,03.05.2021г, 10.05.2021г.), с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Тара-

нова на 2020-2021 учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2020-2021 учебный год, фактическое количество часов за год составляет 65 ч. Выполнение рабочей программы в полном объеме обеспечивается за счет уплотнения на 5 часов тем: «Волейбол» (. Передачи и прием мяча Нижняя прямая подача-1 ч .Нападающий удар.

Комбинации из освоенных элементов-2ч), «Гандбол»(Тактика игры -2ч)

## **Раздел 2 «Содержание учебного предмета физическая культура».**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков), классы
		6
1	Всего	65
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	12
	Баскетбол	9
	Гандбол	7
	Волейбол	
1.3	Гимнастика	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	12

### **Основы знаний о физической культуре**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Терминология спортивных игр, правила безопасности; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Терминология легкой атлетики, правила безопасности, правила и организация прове-

дения соревнований по легкой атлетике. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Физподготовка .Физкультура человека .Профилактика нарушений зрения. Оценка эффективности физподготовки .Оценка физподготовленности.

### **Спортивные игры:**

#### **Баскетбол.**

Стойки, перемещения, остановки, повороты, ведение мяча, передача и ловля мяча ( двумя руками от груди в движении), броски( двумя руками от груди, снизу, от головы, одной рукой от плеча), вырывание, выбивание мяча, тактика игры( нападение « быстрый прорыв»), комбинации из освоенных элементов

**Волейбол.** Перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов.

**Гандбол** Стойки, перемещения, повороты, ведение мяча, передача и ловля мяча (одной рукой сверху, согнутой рукой от плеча и ловля двумя руками), бросок мяча сверху, комбинации из освоенных элементов, тактика игры( нападение « быстрый прорыв».Вырывание, выбивание мяча, блокирование

**Гимнастика.** Строевые упражнения ( размыкание и смыкание на месте, повороты на месте, строевой шаг). Висы и упоры(подъем переворотом, сед ноги врозь(м) вис лежа, вис присев (д)), подтягивание в виси, поднимание ног из виси спиной к гимнастической лестнице). Акробатика ( кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, выполнение комбинации, «мост из и.п. стоя с помощью). Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок( прыжок ноги врозь( высота козла100-110 см)).Упражнения на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика.** Спринтерский бег( бег30-60м,специальные беговые упражнения, низкий старт), прыжок в длину с разбега способом» согнув ноги», метание малого мяча на дальность и в цель. УФП (бег 30м, челночный бег3х10м, наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, подтягивание из виси (м), подтягивание из виси лежа (д), 6-минутный бег, прыжок в длину с места толчком двумя ногами), прыжок в высоту способом « перешагивание», эстафеты и подвижные игры

**Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий; равномерный бег, сочетание ходьбы и бега и т.д..

### Раздел3 «Календарно-тематическое планирование 6 класс»

№	Тема урока	Количество часов	Вид контроля	Дата проведения
	<b>Легкая атлетика 8ч</b>			
1	Низкий старт Прыжок в длину Инструктаж по ТБ	1	Устный опрос	1.09.
2	Прыжок в длину с разбегаТестирование УФП	1	Текущий	7.09.
3	Бег на короткие дистанцииПрыжок в длинуТестирование УФП	1	Тесты УФП	8.09.
4	Бег 60мПрыжок в длинуМетание мяча	1	Учебный норматив (бег60м)	14.09.
5	Прыжок в длинуМетание мяча	1	текущий	15.09.
6	Прыжок в длинуПрыжок в высотуМетание мяча	1	Учебный норматив(прыжок в длину)	21.09.
7	Прыжок в высоту. Метание мяча	1	Текущий	22.09.
8	Метание мяча в цельи на дальность	1	Учебный норматив(метание мяча на дальность)	28.09.
	<b>Кроссовая подготовка 6ч</b>			
9	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	29.09
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	5 10
11	Бег по пересеченной местности ,преодоление препятствий	1	Текущий	6.10.
12	Бег по пересеченной местности,преодоление препятствий	1	Текущий	12.10
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	13.10
14	Бег по пересеченной местности,преодоление препятствий	1	Учебный норматив(бег1,5км)	19.10.
	<b>Баскетбол 9ч.</b>			

15	Инструктаж по Т.Б. Перемещения. Передачи и ловля мяча Введение мяча	1	Текущий	20.10
16	Повороты, остановки Передача и ловля мяча Введение мяча	1	Текущий	26.10
17	Передача и ловля мяча Введение мяча	1	Текущий	27.10
18	Передача и ловля мяча. Броски.	1	Текущий	9.11.
19	Передача и ловля мяча. Броски.	1	Текущий	10.11.
20	Передача и ловля мяча. Броски. Комбинации из освоенных элементов.	1	Контрольное задание (броски)	16.11.
21	Комбинации из освоенных элементов Вырывание, выбивание мяча	1	Текущий	17.11
22	Комбинации из освоенных элементов. Нападение «Быстрый прорыв»	1	Текущий	23.11.
23	Терминология баскетбола. Тактика игры.	1	Устный опрос	24.11.
	<b>Гимнастика 12ч.</b>			
24	Висы и упоры. Опорный прыжок Инструктаж по ТБ	1	Текущий	30.11
25	Возрождение Олимпийских игр. Висы и упоры Опорный прыжок .	1	Текущий	1.12
26	Физподготовка. Висы и упоры Опорный прыжок	1	Текущий	7.12.
27	Висы и упоры Физкультура человека. Опорный прыжок	1	Текущий	8.12.
28	Опорный прыжок Акробатика Профилактика нарушений зрения	1	Текущий	14.12.
29	Опорный прыжок Акробатика Осанка.	1	Контрольное задание (опорный прыжок)	15.12.
30	Акробатика Лазание по канату. Гибкость	1	Текущий	21.12.
31	Акробатика Лазание по канату. Оценка эффективности физподготовки.	1	Текущий	22.12.
32	Акробатика Лазание по канату. Оценка физподготовленности.	1	Текущий	11.01
33	Лазание по канату Упражнения на гимнастическом бревне. Акробатика	1	Контрольное задание (акробатика)	12.01.
34	Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне	1	Контрольное задание (	18.01.

			лазание по канату)	
35	Прыгучесть.Координационные способности.	1	Текущий	19..01
	<b>Волейбол11ч.</b>			
36	Перемещения.Передача мяча. Инструктаж по Т.Б.	1	Текущий	25.01.
37	Передача мяча.	1	Текущий	26. 01
38	Передача и прием мяча.Нижняя прямая подача	1	Текущий	1.02
39	Передача и прием мячаНижняя прямая подача	1	Текущий	2.02.
40	Передача и прием мяча.Нижняя прямая подача.	1	Текущий	8.02
41	Передача мяча и прием мяча. Нижняя прямая подача	1	Текущий	9.02
42	Передача мяча и прием мяча. Нижняя прямая подача	1	Текущий	15..02
43	Передача мяча. Нижняя прямая подача	1	Контрольное задание(передачи мяча)	16.02
44	Нижняя прямая подачаНападающий удар.	1	Текущий	1.03
45	Нижняя прямая подача.	1	Контрольное задание	2.03
46	Нападающий удар.Комбинации из освоенных элементов.	1	Текущий	9.03
	<b>Гандбол- 7ч.</b>			
47	Передачи и ловля мячаБроски мяча Правила игры Инструктаж по Т.Б.	1	Текущий	15.03.
48	Передачи и ловля мячаВедение мяча.Броски мяча.	1	Текущий	16.03.
49	Передачи и ловля мячаВедение мячаБроски мячаНападение «Быстрый прорыв»	1	Контрольное задание (броски)	29.03
50	Нападение «Быстрый прорыв»Броски мяча	1	Текущий	30.03
51	Тактика игры.	1	Текущий	5.04
52	Вырывание, выбивание мяча, блокирование	1	Текущий	604.
53	Учебная игра	1	Текущий	12.04



	<b>Легкая атлетикабч</b>			
54	Инструктаж по ТБ. Скоростные способности.	1	Текущий	13.04
55	Скоростные способности.Низкий стартТестирование УФП	1	Текущий	19.04
56	Бег на короткие дистанцииМетание мяча.Тесты УФП	1	Тесты	20.04
57	Бег 60мМетание мяча.	1	Учебный норматив. (бег 60м)	26. 04
58	Метание мяча.Прыжок в длину.	1	Учебный норматив. (метание мяча)	27.04
59	Прыжок в длину.	1	Учебный норматив.	4.05
	<b>Кроссовая подготовкабч</b>			
60	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	11.05
61	Бег по пересеченной местности ,преодоление препятствий	1	Текущий	17.05.
62	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	18.05
63	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Учебный норматив. (бег 1,5км)	24..05
64	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	25.05.
65	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	31.05.

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

№	Тема урока	Количество ча-	Вид контроля	Дата проведения
---	------------	----------------	--------------	-----------------

[illegible]

#### **Раздел 4. Результаты (в рамках ФГОС общего образования личностные, метапредметные и предметные) освоения учебного предмета физическая культура и система оценки.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	10.6	10.8
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз Прыжок в длину с места, см	4	-

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	165 -	155 17
К выносливости	6-минутный бег (м)	1100	900
К координации	Челночный бег 3х10м. с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	9.0 6-7	9.6 5-6

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов, а также на основании письма Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888.

Требования к учащимся на уроках физкультуры.

Уроки физической культуры способствуют укреплению вашего здоровья. Физические упражнения развивают ваш организм, повышают иммунитет, делают вас более выносливыми и сильными. Кроме того, спортивные занятия улучшают настроение, а командные игры воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи.

На урок физкультуры нужно приходить только в специальной спортивной форме.

1. Занятия по физкультуре согласно учебной программе проводятся на улице с 1 сентября по 1 ноября, с 1 апреля по 1 июня (лёгкая атлетика)
2. Форма одежды – по погоде (спорткостюм, головной убор, ветровка, куртка).
3. В случае плохой погоды (дождь, снег, резкое похолодание) занятия проходят в спортивном зале. Обувь для занятий в зале должна готовиться накануне. В грязной обуви ученики к уроку в зале не допускаются.
4. Медицинские справки об освобождении от занятий физкультурой на учебный год, а также рекомендации врачей (ЛФК, спецгруппа) предоставляются до 15 сентября.
5. Все освобождённые от урока находятся вместе с классом и учителем. Уход домой (по записке от родителей) – только с разрешения классного руководителя или дежурного администратора.
6. Неоднократное отсутствие спортивной формы расценивается как неготовность к уроку без уважительной причины (оценка «2» /неуд./).
7. Записка от родителей не заменяет медицинскую справку и не является официальным документом.
8. Все нормативы должны быть сданы до 15 октября осенью и до 20 мая весной. Записки от родителей и медицинские справки о временном освобождении от уроков физкультуры не освобождают ученика от сдачи нормативов после выздоровления.
9. Оценки по физкультуре ученик получает:
  - за практические занятия (активность на уроке, сдача нормативов);

- за участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях (кроссы, эстафеты, спортивные игры, выпуск стенгазеты);
- за знание теории (рефераты по теме).

10. С 2011 года все учащиеся, освобождённые по состоянию здоровья от уроков физкультуры, обязаны иметь аттестацию по этому предмету в каждой четверти (5-9 кл.) и полугодии (10-11 кл.) и в году. Оценки можно получить за знание теории (рефераты, презентации, сообщения по теме (в рамках школьной программы), согласованной с учителем, выпуск стенгазеты). Сроки выполнения и сдачи каждой работы определяются заранее вместе с учителем. Задание, не сданное вовремя, оценивается отметкой «2» (неуд.).

11. Неудовлетворительные оценки исправляются в назначенное учителем время.

12. Ученики обязаны выполнять на уроке все требования учителя, соблюдать технику безопасности. В случае плохого самочувствия или травмы немедленно сообщить об этом учителю.

Данные требования согласованы администрацией школы.

Согласовано  
Протокол заседания методического совета  
МБОУ Савдянская СОШ  
им. И. Т. Таранова

От\_\_\_ 20\_\_\_года №\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ \ \_\_\_\_\_

Подпись ФИО

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Колесникова Т.Н.  
подпись

\_\_\_\_\_ 20\_\_\_года

