

Ростовская область Заветинский район Савдянское сельское поселение

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

«Утверждаю»
Директор МБОУ Савдянской СОШ
им. И. Т. Таранова
Приказ от 30.08.2021г. №130
Славгородская Ю.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень общего образования(класс) основное общее 6 класс

Количество часов: 67 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 2021-2022 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 сдвоенные уроки физической культуры, кроме исключительных случаев, связанных с удаленностью 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 2021-2022 учебный год, фактическим количеством учебных дней (исключая 08.03.2022г,09.05.2022г, 10.05.2022г..), с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2021-2022учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2021-2022учебный год, фактическое количество часов за год составляет 67ч. Выполнение рабочей программы в полном объеме обеспечивается за счет уплотнения на 3 часа темы: «Волейбол» (. Передачи и прием мяча Нижняя прямая подача-2ч .Нападающий удар.

Комбинации из освоенных элементов-1).

Раздел2«Содержание учебного предмета физическая культура».

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков), классы
		6
1	Всего	67
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	
	Баскетбол	9
	Гандбол	9
	Волейбол	11
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 проведения 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 висе, поднимание ног из вися 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 козла 100-110 см)). Упражнения на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика. Спринтерский бег (бег 30-60 м, специальные беговые упражнения, низкий старт), прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча на дальность и в цель. УФП (бег 30 м, челночный бег 3х10 м, наклон из положения стоя на

гимнастической скамейке, подтягивание из виса (м), подтягивание из виса 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
	Легкая атлетика 6ч			
1	Низкий старт Прыжок в длину Инструктаж по ТБ	1	Устный опрос	6.09.
2	Прыжок в длину с разбегаТестирование УФП	1	Текущий	7.09.
3	Бег на короткие дистанцииПрыжок в длинуТестирование УФП	1	Тесты УФП	13.09
4	Бег 60мПрыжок в длинуМетание мяча	1	Учебный норматив (бег60м)	14.09.
5	Прыжок в длинуМетание мяча	1	текущий	20.09.
6	Прыжок в длинуПрыжок в высотуМетание мяча	1	Учебный норматив(прыжок в длину)	21.09.
7	Кроссовая подготовка 8ч Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	27.09.
8	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	28.09.
9	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	4.10
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	5 10
11	Бег по пересеченной местности ,преодоление препятствий	1	Текущий	11.10.
12	Бег по пересеченной местности,преодоление препятствий	1	Текущий	12.10
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Учебный норматив(бег1,5км)	18.10

14	Бег по пересеченной местности,преодоление препятствий	1	Текущий	19.10.
	Баскетбол 9ч.			
15	Инструктаж поТ.Б. Перемещения.Передачи и ловля мячаВедение мяча	1	Текущий	25.10
16	Повороты, остановкиПередача и ловля мячаВедение мяча	1	Текущий	26.10
17	Передача и ловля мячаВедение мяча	1	Текущий	8.11
18	Передача и ловля мяча. Броски.	1	Текущий	9..11.
19	Передача и ловля мяча. Броски.	1	Текущий	15.11.
20	Передача и ловля мяча. Броски.Комбинации из освоенных элементов.	1	Контрольное задание(броски)	16.11.
21	Комбинации из освоенных элементовВырывание, выбивание мяча	1	Текущий	22.11
22	Комбинации из освоенных элементов.Нападение «Быстрый прорыв»	1	Текущий	23.11.
23	Терминология баскетбола. Тактика игры.	1	Устный опрос	29.11.
	Гимнастика12ч.			
24	Висы и упоры.Опорный прыжокИнструктаж по ТБ	1	Текущий	30.11
25	Возрождение Олимпийских игр.Висы и упорыОпорный прыжок .	1	Текущий	6.12
26	Физподготовка. Висы и упорыОпорный прыжок	1	Текущий	7.12.
27	Висы и упоры Физкультура человека.Опорный прыжок	1	Текущий	13.12.
28	Опорный прыжокАкробатика Профилактика нарушений зрения	1	Текущий	14.12.
29	Опорный прыжокАкробатикаОсанка.	1	Контрольное задание(опорный прыжок)	20.12.
30	АкробатикаЛазание по канату.Гибкость	1	Текущий	21 .12.
31	АкробатикаЛазание по канату.Оценка эффективности	1	Текущий	27.12.

	физподготовки.			
32	АкробатикаЛазание по канату.Оценка физподготовленности.	1	Текущий	28.12
33	Лазание по канату Упражнения на гимнастическом бревне. Акробатика	1	Контрольное задание(акробатика)	10.01.
34	Лазание по канату Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Контрольное задание(лазание по канату)	11.01.
35	Прыгучесть.Координационные способности.	1	Текущий	17.01
	Волейбол11ч.			
36	Перемещения.Передача мяча. Инструктаж по Т.Б.	1	Текущий	18.01.
37	Передача мяча.	1	Текущий	24.01
38	Передача и прием мяча.Нижняя прямая подача	1	Текущий	25.01
39	Передача и прием мячаНижняя прямая подача	1	Текущий	31.01
40	Передача и прием мяча.Нижняя прямая подача.	1	Текущий	1.02
41	Передача мяча и прием мяча. Нижняя прямая подача	1	Текущий	7.02
42	Передача мяча. Нижняя прямая подача	1	Контрольное задание(передачи мяча)	8.02
43	Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1	Текущий	14.02
44	Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1	Текущий	15.02
45	Нижняя прямая подача.	1	Контрольное задание	21.02
46	Нападающий удар.Комбинации из освоенных элементов.	1	Текущий	22.02
	Гандбол-9ч.			
47	Передачи и ловля мячаБроски мяча Правила игры Инструктаж по Т.Б.	1	Текущий	28.02
48	Передачи и ловля мячаВедение мяча.Броски мяча.	1	Текущий	1.03.
49	Передачи и ловля мячаВедение мячаБроски мячаНападение «Быстрый прорыв»	1	Контрольное задание (броски)	5.03

50	Нападение «Быстрый прорыв»Броски мяча	1	Текущий	14.03
51	Тактика игры.	1	Текущий	15.03
52	Вырывание, выбивание мяча, блокирование	1	Текущий	28.03
53	Учебная игра	1	Текущий	29.03
54	Учебная игра	1	Текущий	4.04
55	Учебная игра	1	Текущий	5.04
	Легкая атлетика8ч			
56	Инструктаж по ТБ. Скоростные способности.	1	Текущий	11.04
57	Скоростные способности.Низкий стартТестирование УФП	1	Текущий	12.04
58	Бег на короткие дистанцииМетание мяча.Тесты УФП	1	Тесты	18.04
59	Бег 60мМетание мяча.	1	Учебный норматив. (бег 60м)	19.04
60	Метание мяча. Прыжок в длину.	1	Текущий	25.04
61	Прыжок в длину. Метание мяча.	1	Учебный норматив. (метание мяча)	26.04
62	Прыжок в длину. Эстафеты и игры	1	Текущий	16.05
63	Прыжок в длину. Эстафеты и игры	1	Учебный норматив.	17.05
64	Кроссовая подготовка4ч Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	23.05
65	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Учебный норматив. (бег1,5км)	24.05
66	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	30.05.

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	4	-
	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	17
К выносливости	6-минутный бег (м)	1100	900
К координации	Челночный бег 3х10м. с	9.0	9.6
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	6-7	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.

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 22.06.2022 года № 1

 Подпись

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МБОУ Савдянская СОШ
им. И. Т. Таранова
Подпись

30.08. 2021 года

Подпись ФИО

