

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической
культуры
протокол № ____1____
от «26» августа 2020 г.



О.А. Агишева

СОГЛАСОВАНО
зам. директора
по УВР



И. В. Яковлева
«26» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «СОШ
«Мастерград»



РАССМОТРЕНО
На заседании
педагогического совета
протокол №1
от «27» августа 2020 г.

Рабочая программа по предмету физической культуре
основное общее образование
6 класс
на 2020/2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 9 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- Письмо Минобрнауки России от 08.10.2010.г № № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» с методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником «Физическая культура: учебник для учащихся 5-9 кл. общеобразовательных учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – 2-е изд., М.: Просвещение, 2006 для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенно хотелось бы обратить внимание на индивидуальный подход. Преподавателю не стоит привязывать результаты выполнения тестов к оценке. Задача учителей и учеников — прогрессировать — это самое важное. Если есть прогресс, тогда стоит повысить оценку и поставить пятерку, даже если ребенок по табличным тестам с трудом выполняет задания на «удовлетворительно».

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Объем программы: рабочая программа по физической культуре для 6 класса рассчитана на 102 часа: 3 часа в неделю, 34 учебные недели. Возможно проведение учебных занятий в дистанционном режиме. При проведении дистанционных занятий используются образовательные платформы РЭШ, Эпос, видеоматериалы с применением Zoom, Youtube, видеоуроки.

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Урок делится на три стандартные части — вводную (7—10 мин), основную (20—25 мин) и заключительную (3—5 мин). Программа курса 102 урока (3 ч в неделю).

УМК: Данная программа составлена на основе двух программ: А.П. Матвеева и В.И. Ляха (3 часа в неделю). Так как рабочая программа универсальна, то УМК имеют два варианта: первый — по учебнику А.П. Матвеева (Физическая культура. 6—7 классы. М.: Просвещение) и второй — по учебнику М.Я. Виленского и др. (Физическая культура. 5—7 классы. М.: Просвещение).

Адаптированная под 2 часа в неделю, третий представляет собой реализацию модуля «Ритмика».

Распределение программного материала

Спортивно-оздоровительная деятельность

	I триместр			II триместр			III триместр		
	сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май
Легкая атлетика	10							6	8
Гимнастика с основами акробатик			2	8					
Лыжные гонки					6	4			
Спортивные игры									
баскетбол		6	4						
волейбол							2	8	
Подвижные игры с элементами спортивных игр								2	4

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» 6 класс изучается – два часа в неделю. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

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.

Предметные результаты:

Ученик научится

- 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;
- Ученик получит возможность научиться:*
- 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность									
	I триместр			II триместр			III триместр		
	сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май
Легкая атлетика	10							6	8
Гимнастика с основами акробатик			2	8					
Лыжные гонки					6	4			
Спортивные игры									
баскетбол		6	4						
волейбол						2	8		
Подвижные игры с элементами спортивных игр								2	4

Содержание курса

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Способы физической деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Тематическое планирование

№	Раздел, Тема урока	Количество часов
I триместр		
Легкая атлетика – 10 часов (1 Модуль)		
1.	Урок 1. Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1
2.	Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1
3.	Урок 3. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Учет: челночный бег 3X10 на результат.	1
4.	Урок 4. Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Учет: бег на результат 60 м на результат.	1
5.	Урок 5. Равномерный бег до 6 мин. Прыжок в длину с места.	1
6.	Урок 6. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1
7.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (с места). Подбор разбега. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1
8.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (с места). Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1
9.	Прыжок с 7-9 шагов разбега (с места) на результат. Метание малого мяча на дальность. Учет: техника выполнения прыжка в длину с разбега (с места).	1
10.	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Урок 1. Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике.	1

	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	
Баскетбол – 10 часов (2 Модуль)		
11	Инструктаж по технике безопасности	1
12	Передача мяча на месте	1
13	Штрафной бросок	1
14	Закрепление техники броска по кольцу.	1
15	Штрафной бросок	1
16	Передача мяча в движении	1
17	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	1
18	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	1
19	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	1
20	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1
Гимнастика - 10 часов (3 Модуль)		
21.	Правила по технике безопасности. Строевые упражнения.	1
22.	Акробатические упражнения Упражнения на низкой перекладине.	1
23.	Совершенствование акробатических упражнений	1
24.	Упражнения на гимнастических брусьях	1
25.	Упражнения на гимнастических брусьях	1
26.	Опорный прыжок	1
27.	ОРУ на гимнастической скамейке,	1
28.	Опорный прыжок	1
29.	Опорный прыжок	1
30.	Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
II триместр		
Лыжная подготовка 10 часов (4 модуль)		
31	Инструктаж по технике безопасности	1
32	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	1
33	Скользящий шаг. Развитие выносливости	1
34	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости	1
35	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости Подъем ступающим шагом. Спуски.	1

36	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости Торможение «упором».	1
37	Одновременный бесшажный ход. Попеременный четырёхшажный ход. Развитие выносливости	1
38	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Развитие выносливости	1
39	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Развитие выносливости	1
40	Одновременный двушажный ход. Развитие выносливости Эстафетный бег на лыжах	1
III триместр		
Волейбол – 10 часов (5 Модуль)		
41	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбол	1
42	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1
43	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1
44	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
45	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	1
46	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1
47	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1
49	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств.	1
50	Волейбол. Учебная игра	1
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
Легкая атлетика – 14 часов (6 Модуль)		
53	Инструктаж по т/б. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-на результат .	1
54	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р	1

55	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки высоту- на результат. П/и «Кто дальше бросит»	1
56	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р – на результат.	1
57	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции	1
58	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	1
59	Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Подтягивание- на результат	1
60	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат.	1
61	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	1
62	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу.	1
63	Овладение техникой прыжков длину с разбега с 5 -7 беговых шагов. Попеременный бег на отрезках 50 м.	1
64	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Отработка техники прыжков в длину с разбега. Метание на точность.	1
65	Прыжки в длину с разбега - контроль. Бег с ускорением 1 -2х20-40м. Игра в футбол.	1
66	Развитие физических качеств. Игра в футбол.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр – 2 часа (6 Модуль)		
67	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1
68	Сдача нормативов ГТО и ОФП	1