

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС
Т.В. Черданцева
Т.В. Черданцева
Протокол №1 от 28.08 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
ИО Директора МБОУ СОШ №8
Т.В. Черданцева
Т.В. Черданцева
Приказ: № 124 от 31.08 2020 г.

Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 6а

Учебный год: 2020-2021

Учитель: Орлова Екатерина Михайловна

г. Новочеркасск

2020 г

Пояснительная записка

к программе по физической культуре для 6 классов на 2020 – 2021 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 6 а класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, примерной программы «Физическая культура» для 5-9 классов под общей редакцией М.Я. Виленского (М.: Просвещение, 2015г.).

Рабочая программа и тематическое планирование согласно учебного плана рассчитаны на 68 часов по 2 часа в неделю и ориентированы на учебник «Физическая культура» 5-7 классы М.Я. Виленского.

Данная рабочая программа обеспечивает изучение знаний и представлений в области физической культуры, комплексное развитие умений и навыков в базовых видах спорта, рекомендуемых программой.

Формирование и совершенствование общеучебных умений и навыков базируется на роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

Цель курса:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой;
- содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи курса:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, рекомендуемых программой обучения, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

На изучение физической культуры в 6а классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ №8 на 2020-2021 учебный год отводится 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы по физической культуре в 6а классе запланировано 64 часа (календарное тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

I четверть - 17 часов
II четверть - 14 часа
III четверть - 19 часов
IV четверть - 14 часов

Планируемые результаты освоения физической культуры в 6а классе в 2020-2021 учебном году **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

У учащихся будут сформированы:

- Воспитание российской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Родине, чувства гордости за свою страну;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части 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 базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
 - 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;
 - Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
 - Формирование ценности здорового образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на здоровый образ жизни;
- взаимодействие в команде;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
-
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчиво следовать в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатия, как осознанное понимание чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;

- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;

- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

Критерии оценки знаний и умений учащихся

Выставление оценок в классный журнал по 5-бальной системе осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительные ошибки, например, нарушение ритма, уверенности;

«3» - упражнение выполнено в основном правильно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно ритмично и четко, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движений – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движений;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схем движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречия с образовательным стандартом.

Обучающиеся, освобожденные от физкультуры, оцениваются по разделам:

«Основы теоретических знаний» в виде устного опроса, написания рефератов;

«Практические навыки и умения» в виде демонстраций комплексов ЛФК с последующей итоговой аттестации по предмету «Физическая культура».

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров.	5.5	6.2	Выполнил правильно	5.7	6.3	Выполнила правильно
Бег 60 метров.	10.7	11.4		10.9	11.4	
Шестиминутный бег.	1.300	1.200		1.030	830	
Бег 1000 метров.	5.30	6.30		6.30	7.30	
Бег 2000 метров.	Без учёта времени.					
Челночный бег 3x10.	8.7	9.3	Выполнил правильно	9.3	10.0	Выполнила правильно
Прыжки в длину с места.	160	145		145	135	
Прыжки в высоту с разбега.	105	90		100	80	
Прыжки в длину с разбега.	3.30	2.85		2.85	2.45	
Бросок набивного мяча.	9	7		7	5	
Метание малого мяча	35	26		22	14	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	18	13	1	14	9	1
Подтягивание на перекладине.	5	3	1	16	10	1
Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине.	36	31	1	31	22	1
Наклон вперёд из положения сидя.	9	5	-	12	9	-
Прыжки на скакалке.	38	35	1	40	38	1
Приседание (количество раз/мин).	47	45	2	45	43	2
Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	9	7	1	8	6	1
Кросс 1500 метров.	9.05	9.40		9.10	10.00	
Кросс 2000 метров.	Без учёта времени.					

Содержание программного материала по физической культуре на 2020 – 2021 уч. год

№ п\п	Название раздела курса	Количество часов	Формы организации учебной деятельности	Виды учебной деятельности
1.	Знания о физической культуре	1	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты</p>

				<p>сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>
2.	Гимнастика с элементами акробатики	12	<p>Фронтальная</p> <p>Поточная</p> <p>Посменная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Групповая</p>	<p><i>-Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и</p>

				перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
3.	Легкая атлетика	36	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
4.	Подвижные игры	15	Фронтальная Поточная Посменная Индивидуальная Групповая	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 6а классе 2020-2021 учебный год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			Предполагаемая	по факту
1 четверть – 17 часов				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре.	1	02.09	
2	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 60м.	1	07.09	
3	Высокий старт, бег 30м.	1	09.09	
4	Высокий старт. Финиширование. Встречная эстафета. Бег 60м на результат.	1	14.09	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 8-9 шагов разбега (отталкивание). Метание мяча в цель.	1	16.09	
6	Прыжок в длину с 8-9 шагов (подбор разбега. Метание мяча в цель.	1	21.09	
7	Прыжок в длину с 8-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель.	1	23.09	
8	Оценка техники прыжка в длину с разбега.	1	28.09	
9	Бег на средние дистанции.	1	30.09	
10	Бег 1000м.	1	05.10	
11	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	07.10	
12	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	12.10	
13	Тройной прыжок с места.	1	14.10	
14	Прыжок в высоту с 5-8 шагов разбега способом «перешагивание».	1	19.10	
15	Бросок теннисного мяча на дальность.	1	21.10	

16	Бросок теннисного мяча на заданное расстояние 10м.	1	26.10	
17	Бросок теннисного мяча на точность.	1	28.10	
2 четверть - 14 часов				
18	Бросок теннисного мяча на заданное расстояние 20м.	1	11.11	
19	Бросок теннисного мяча на заданное расстояние 30м.	1	16.11	
20	Равномерный бег.	1	18.11	
21	Чередование бега и ходьбы.	1	23.11	
22	Кросс (1км).	1	25.11	
23	Кувырок вперед. Выполнение команд.	1	30.11	
24	Кувырок назад. Выполнение команд.	1	02.12	
25	Мост. Кувырок вперед.	1	07.12	
26	Стойка на лопатках, кувырок назад и перекат.	1	09.12	
27	ОРУ с обручами.	1	14.12	
28	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивание в вися.	1	16.12	
29	Лазание по канату.	1	21.12	
30	Лазание по канату с перехватом ног.	1	23.12	
31	Опорный прыжок на горку матов.	1	28.12	
3 четверть - 19 часов				
32	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	11.01	
33	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1	13.01	

34	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.	1	18.01	
35	Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	20.01	
36	Эстафеты с обручами.	1	25.01	
37	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	27.01	
38	Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	01.02	
39	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом.	1	03.02	
40	Оценка техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	08.02	
41	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1	10.02	
42	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.	1	15.02	
43	Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	17.02	
44	Игра в мини-баскетбол.	1	22.02	
45	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом.	1	24.02	
46	Ведение мяча в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от головы с места.	1	01.02	
47	Ведение мяча с изменением скорости.	1	03.03	
48	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	10.03	
49	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	15.03	
50	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	17.03	
4 четверть – 14 часов				

51	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	29.03	
52	Бег на скорость на 100м.	1	31.03	
53	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	1	05.04	
54	Чередование бега и ходьбы.	1	07.04	
55	Ходьба 100м.	1	12.04	
56	Бег на средние дистанции.	1	14.04	
57	Прыжок в длину.	1	19.04	
58	Бег на малые дистанции.	1	21.04	
59	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	26.04	
60	Бросок теннисного мяча на дальность.	1	28.04	
61	Бросок теннисного мяча на точность.	1	05.05	
62	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	12.05	
63	Высокий старт, бег с ускорением 30-40м.	1	17.05	
64	Высокий старт, бег с без ускорения 30-40м.	1	19.05	

Литература

Для учителя:

- Примерная рабочая программа по физической культуре для 5 классов под редакцией В.И. Ляха – М: Просвещение 2015г.
- Физическая культура 5-7 классы. М.Я. Виленский, В.И. Лях. - М: Просвещение 2016г.

Для учащихся:

- Физическая культура 5-7 классы. М.Я. Виленский, В.И. Лях. - М: Просвещение 2016г.

