
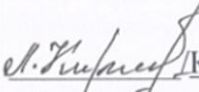



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

Рассмотрена на заседании МО	Согласована	Утверждена
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ № 5	Директор МБОУ СОШ №5
 (подпись) /Нестерова Н.А. ФИО	 (подпись) Кириллова Л.И. ФИО	 (подпись) Павлов В.Е. ФИО
Протокол от «27» июня 2022 г. № 10	«28» июня 2022 г.	«04» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

Класс 6а, 6б, 6в, 6г

Количество часов в неделю 3

Количество часов за учебный год 105

Составители: Фирова Анна Геннадьевна
Добренко Юлия Викторовна
(Фамилия, имя, отчество)

Документ подписан электронной подписью
Павлов Валерий Евгеньевич
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
Серийный номер:
4F2DDC28C8BD9B7EEBC994F3D1AADC42A1411A49
Срок действия с 07.02.2022 до 07.05.2023
УЦ: Федеральное казначейство
Подписано: 21.08.2022 09:22 (UTC)

г. Светлый
2022/2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6-го класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе «Рабочей программы по физической культуре 5-9 класс» В.И. Ляха, (Москва: Просвещение, 2016г.)

В соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России» № 08-761 от 25.05.2015г., с письмом Минобрнауки России от 19.01.2018г.№08-96 «О методических рекомендациях» в учебный план введена предметная область «Основы духовно-нравственной культуры народов России» (ОДНКНР), которая предусматривает знание обучающимися норм морали, культурных традиций народов России, формирование представлений об исторической роли традиционных религий и гражданского общества в становлении российской государственности. В рамках реализации предметной области «ОДНКНР» рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» включает в себя внутрипредметный модуль «Игры народов России», составляет 17 часов.

Ориентирована на учебник «Физическая культура. 5-7 класс» М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2016.

I. Планируемые предметные результаты

Знания о физической культуре

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
 - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
-
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- знать правила игр народов мира и уметь применять эти знания на практике
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

ВПМ: Планируемые предметные результаты (17 часов)

- Знать правила поведения в спортзале, техника безопасности на занятиях, травматизм и меры его предупреждения, гигиенические требования к одежде.

- Знать правила игр народов России, которые могут служить одним из средств приобщения детей и подростков к народным традициям, что, в свою очередь, представляет важнейший аспект воспитания духовности, формирования системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия.

- Классифицировать игры по их функциональной направленности, применять их в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

II. Содержание учебного предмета

Основное содержание (по темам или разделам)	Характеристика основных видов учебной деятельности
<p>История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности</p>	<p>Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагают версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывают о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p>
<p>Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей</p>	<p>Характеризуют понятие «физическое развитие», приводят примеры изменения его показателей, сравнивают показатели физического развития родителей со своими показателями. Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определяют соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития)</p>
<p>Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений</p>	<p>Определяют основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументировано объясняют основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризуют упражнения по функциональной направленности, отбирают их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. Проводят самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планируют их в режиме учебного дня и учебной недели</p>
<p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования</p>	<p>Объясняют значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определяют основные пункты собственного режима дня.</p>

	Составляют индивидуальный режим дня и учебной недели
Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека	Характеризуют цель и назначение утренней зарядки. Подбирают упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдают последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении
Физкультминутки , их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	Характеризуют цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составляют комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. Выполняют упражнения физкультминуток и физкультпауз
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	Характеризуют цель и значение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания и определяют их специфические воздействия на организм. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуясь правилами безопасности их проведения
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Способы двигательной (физкультурной) деятельности
Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Выполняют общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. Выполняют требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом, воздухе. Выявляют нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устраняют их. Готовят места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий. Выполняют требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирая их для занятий в соответствии с погодными условиями
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	Характеризуют оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.

	<p>Составляют комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.</p> <p>Различают упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>
<p>Физическая нагрузка и способы её дозирования</p>	<p>Характеризуют физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.</p> <p>Регулируют физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования.</p> <p>Записывают с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.</p> <p>Составляют и оформляют конспекты занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Описывают технику упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Выполняют их в соответствующем темпе и ритме</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка)</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Характеризуют самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Определяют целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Измеряют и оформляют результаты измерения показателей физического развития.</p> <p>Выявляют приросты и проводят анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Регистрируют показатели ЧСС.</p> <p>Пользуются таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.</p> <p>Определяют состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>
<p>Баскетбол</p> <p>Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p>	<p>Участвуют в подвижных играх.</p> <p>Проявляют интерес и желание демонстрируют свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p>

	<p>Характеризуют и демонстрируют технические приемы игры в баскетбол</p> <p>Выполняют разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p>
<p>Волейбол Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.</p>	<p>Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p> <p>Демонстрируют разученные технические приемы игры волейбол</p> <p>Выполняют разученные технические приемы игры волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях</p>
<p>Гимнастика Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p>	<p>Называют основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p> <p>Выполняют фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).</p> <p>Демонстрируют технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p> <p>Выполняют акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p>Легкая атлетика Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p> <p>Выполняют дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p>Воспроизводят требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>

	Демонстрируют приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
Прикладные упражнения. Техника преодоления препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната, скакалки, (2-3 препятствия)/	Демонстрируют технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.
Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Равномерный бег в медленном темпе до 15 - 20 мин. Переменный бег до 2000м. Бег в медленном темпе в чередовании с упражнениями на развитие силы рук. Бег с преодолением препятствий. Темповый кросс до 1500-2000м. Развитие скоростной выносливости. Повторный бег с повышенной скоростью 2-3 раза по 100 м. Бег с ускорениями в гору. Подвижные игры. Подвижная игра «Знамя», национальные игры Требования к учащимся по окончании учебного года.	Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.

ВПМ: Содержание учебного предмета (17 часов)

Русские народные игры	Объясняют правила игры Проводят занятия, руководствуясь правилами безопасности их проведения Знают игры народов России, которые служат средством воспитания духовности, формирования системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей
Игры народов Коми, Бурятии и Карелии	Объясняют правила игры Проводят занятия, руководствуясь правилами безопасности их проведения

III. Основные формы организации учебных занятий

Основной формой учебных занятий является урок: уроки усвоения новой учебной информации; уроки формирования практических умений и навыков учащихся; уроки

совершенствования и знаний, умений и навыков; уроки проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся.

IV. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Сроки Изучения (пример с	Наименование разделов (или тем)	Общее количество часов на изучение раздела (тем)	Контрольные нормативы
1	2	3	4	5
1		Легкая атлетика	27	6
2		Спортивные игры	19	4
3		Гимнастика	8	5
4		Легкая атлетика	34	8
5		ВПМ «Игры народов России»	17	4
		Итого	105	27