

Волгодонской район поселок Виноградный

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:

Октябрьская основная общеобразовательная школа

Утверждаю:



директор МБОУ: Октябрьская ООШ

Приказ от 01.09.20г. № 118

Н.П.Шмакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Основное общее образование бкласс

Количество часов 102

Учитель: Напрееко Владимир Викторович

Программа разработана на основе

Комплексной программы физического воспитания
Обучающихся 1-11классы В.И.Ляха, А.А. Зданевича
Издательство «Учитель» 2013г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена с использованием нормативной правовой базы: приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «о внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 17.12.2010, №1897».

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования №1897 от 17.12.2010 г.;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2018-2019 учебный год, утвержденный приказом Минобрнауки России №253 от 31.03.2014 г.;
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Учебным планом МБОУ: Октябрьская ООШ на 2020 - 2021 учебный год.
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ: Октябрьская основная общеобразовательная школа на 2020 – 2021 учебный год, утвержденной приказом директора школы № 118 от 01.09.20г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми 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.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования в 6 классе из расчета 3 учебных часа в неделю.

В соответствии с учебным планом и графиком – календарем, согласно расписанию в МБОУ: Октябрьская ООШ на изучение физической культуры в 6 классе отводится 3 часа в неделю

(35 недель), всего 105 часов в год. Так, как, 08.03.21г, 03.05.21г, 10.05.21г, праздничные дни то программа составлена на 102 часа. Зурока сокращены и производятся за счет уплотнения материала, уроков отведенных на повторение, обобщение.

Данная рабочая программа является гибкой и позволяет вносить изменения в ходе реализации в учебном процессе.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Планируемые результаты	
обучающиеся 6 класса должны: (базовый уровень)	Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень)
<p>Научаться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Формируемые УУД

Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные
<ul style="list-style-type: none"> - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; 	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, 	<ul style="list-style-type: none"> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных

<p>-овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;</p> <p>-формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p> <p>-владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</p> <p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.</p>	<p>простых явлений.</p> <p>- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</p> <p>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p>- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p>	<p>распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>	<p>систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p>- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p>
--	--	--	---

3.Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

6 класс. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

6 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

6 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

6 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

6 класс. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

6 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

6 класс. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

6 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

6 класс. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

6 класс. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

6 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

6 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

бкласс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

бкласс. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

6 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

6 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

4. Календарно – тематическое планирование по физкультуре 6 класс

№ п / п	Тема урока	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	1	02.09.20г.	
2	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30метров	1	04.09.20г.	
3	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Челночный бег.	1	07.09.20г.	
4	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. с/и Лапта	1	09.09.20г.	
5	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. с/и Лапта	1	11.09.20г.	
6	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 метров.	1	14.09.20г.	
7	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег Бег 60 метров	1	16.09.20г.	
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	18.09.20г.	
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	21.09.20г.	
10	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	23.09.20г.	
11	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	1	25.09.20г.	
12	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	28.09.20г.	
13	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	30.09.20г.	
14	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег1500м	1	02.10.20г	
15	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 1500м	1	05.10.20г	
16	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	07.10.20г.	
17	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	09.10.20г.	
18	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	12.10.20г.	
19	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	14.10.20г.	
20	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	16.10.20г.	
21	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	19.10.20г.	
22	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	21.10.20г.	
23	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Кросс 2000м,.	1	23.10.20г	
24	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Кросс 2000м,	1	26.10.20г.	
25	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Кросс 2000м,	1	28.10.20г.	

26	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	1	30.10.20г.	
27	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	1	09.11.20г.	
28	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	1	11.11.20г.	
29	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1	13.11.20г.	
30	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1	16.11.20г.	
31	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	18.11.20г.	
32	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	20.11.20г.	
33	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	23.11.20г.	
34	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	1	25.11.20г.	
35	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	27.11.20г.	
36	Гимнастика. Акробатика. Гимнастические комбинации.	1	30.11.20г.	
37	Гимнастика. Акробатика, Гимнастические комбинации.	1	02.12.20г.	
38	Гимнастика. Акробатика, Гимнастические комбинации.	1	04.12.20г.	
39	Гимнастика. Акробатика Гимнастические комбинации.	1	07.12.20г.	
40	Гимнастика. Акробатика, Гимнастические комбинации.	1	09.12.20г.	
41	Гимнастика. Акробатика, Гимнастические комбинации.	1	11.12.20г.	
42	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1	14.12.20г.	
43	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений	1	16.12.20г.	
44	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	18.12.20г.	
45	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	21.12.20г.	
46	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.	1	23.12.20г.	
47	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах через сетку	1	25.12.20г.	
48	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	11.01.21г.	
49	Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	13.01.21г.	
50	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	15.01.21г.	
51	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	1	18.01.21г.	
52	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.	1	20.01.21г.	
53	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения.	1	22.01.21г.	
54	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	25.01.21г.	
55	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.	1	27.01.21г.	
56	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	29.01.21г.	

57	Волейбол. Тактика свободного нападения.	1	01.02.21г.	
58	Волейбол. Комбинации. Учебная игра.	1	03.02.21г.	
59	Волейбол. Комбинации. Учебная игра.	1	05.02.21г.	
60	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	08.02.21г.	
61	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	10.02.21г.	
62	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места.	1	12.02.21г.	
63	Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	15.02.21г.	
64	Баскетбол. Личная защита. Учебная игра.	1	17.02.21г.	
65	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	19.02.21г.	
66	Баскетбол. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1	22.02.21г.	
67	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	24.02.21г.	
68	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением на месте	1	26.02.21г.	
69	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	01.03.21г.	
70	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита	1	03.03.21г.	
71	Баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	05.03.21г.	
72	Баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	10.03.21г.	
73	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	12.03.21г.	
74	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1	15.03.21г.	
75	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	1	17.03.21г.	
76	Баскетбол. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4).	1	19.03.21г.	
77	Баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	29.03.21г.	
78	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. Инструктаж по ТБ.	1	31.03.21г.	
79	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	02.04.21г.	
80	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости	1	05.04.21г.	
81	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости	1	07.04.21г.	
82	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1	09.04.21г.	
83	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1	12.04.21г.	

84	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения	1	14.04.21г.	
85	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1	16.04.21г.	
86	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	19.04.21г.	
87	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Кросс 2000м. Кросс 1500м.	1	21.04.21г.	
88	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60метров.	1	23.04.21г.	
89	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30м.	1	26.04.21г.	
90	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60метров.	1	28.04.21г.	
91	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Челночный бег	1	30.04.21г.	
92	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	05.05.21г.	
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Эстафета 4 по 100метров	1	07.05.21г.	
94	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	12.05.21г.	
95	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	14.05.21г.	
96	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	17.05.21г.	
97	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	19.05.21г.	
98	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	21.05.21г.	
99	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 1000м. с/и Лапта	1	24.05.21г.	
100	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 1500м.	1	26.05.21г.	
101	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	28.05.21г.	
102	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. с/и Лапта	1	31.05.21г.	

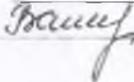
СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ: Октябрьская ООШ

От 31.08. 2020г. № 1

 Л.В.Вакулик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Л.В.Вакулик

31.08.2020г.