



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СОЛНЕЧНОГОРСК
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени 8 Марта**

141540, Московская обл., Солнечногорский р-н,
п. Поварово, мкр. Поваровка
тел. 8 (4962) 673243
e-mail: school.8mar@yandex.ru



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	физкультура
Класс	6
Уровень образования	общеобразовательный
Учитель	Васильев Алексей Михайлович Хорьков Юрий Михайлович

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 6 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

№	Нормативные документы
1	Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2	Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189
3	Приказ Минобрнауки России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
4	Положение о рабочей программе МБОУ СОШ имени 8 Марта
5	Учебный план МБОУ СОШ имени 8 Марта
6	Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
7	Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»
8	В.И.Лях, Рабочая программа «Физическая культура» учащихся 5-9 классов, издательство Москва «Просвещение, 2014 г
9	В. И. Лях, А. А. Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», издательство Москва «Просвещение, 2014 г

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1.	М.Я. Виленский, В.И. Лях.	учебник ФГОС основного общего образования «Физическая культура» 5-9 классы	2016 г.	Москва, «Просвещение»)
2.	В. И. Лях, А. А. Зданевич	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»	2016 г.	М: Просвещение

На изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе отводится 70 часов в год (2 часа в неделю)

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М: Просвещение, 2012).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека; - осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи; - организовать собственную учебную деятельность; - проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений; - сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и находя выходы из спорных ситуаций; - демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем; - организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.
Метапредметные	<p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу; - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; <p>личностные:</p> <p><i>смыслообразование</i>- самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности;</p> <p><i>нравственно-этическое ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности;</p> <p><i>самоопределение</i> - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;</p> <p>регулятивные:</p> <p><i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную;</p>

	<p><i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий;</p> <p><i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;</p> <p><i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;</p> <p><i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;</p> <p>коммуникативные:</p> <p><i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения;</p> <p><i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;</p> <p>познавательные:</p> <p><i>общеучебные</i> – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;</p> <p><i>информационные</i> - искать и выделять информацию из различных источников;</p> <p><i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи.</p>
Предметные	<p>Предметные</p> <p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * 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, ловкости и координации); * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; * выявлять различия в основных способах передвижения человека; * применять беговые упражнения для развития физических качеств; * выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел/тема	Содержание
<i>История физической культуры</i>	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
<i>Физическая культура человека</i>	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</i>	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i>	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</i>	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	Организуемые команды и приемы: - построение и перестроение на месте; - строевой шаг; размыкание и смыкание. Акробатические упражнения и комбинации: - два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. Мальчики и девочки: и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

	<p>Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки: -прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) Упражнения на низкой перекладине. Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 ° Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: Мальчики: размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. Девочки: Разновысокие брусья. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>
<i>Легкая атлетика</i>	<p>Беговые упражнения: - бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе до 15 минут; - кроссовый бег; бег на 1200м. - варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди</p>
<i>Баскетбол</i>	<p>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам.
<i>Волейбол</i>	<ul style="list-style-type: none"> - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
<i>Лыжи</i>	<p>Техника лыжных ходов. Техника подъёмов и спусков на лыжах. Подбор лыж, ботинок, палок.</p>
<i>Подготовка к выполнению видов испытаний</i>	<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

		Примерное количество часов	Сдача нормативов
1	Знания о физической культуре	2	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	
3	Легкая атлетика	14	6
4	Гимнастика	12	2
5	Спортивные игры (баскетбол)	12	1
6	Спортивные игры (волейбол)	12	1
7	Лыжная подготовка	14	4
8	Подготовка к выполнению видов испытаний	В процессе урока	
9	Резервные уроки	2	
	Контрольные нормативы		14

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО

« ___ » _____ 2020г.

Протокол № _____

Руководитель ШМО

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Федорченко Л.В.

« ___ » _____ 2020г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Штыхецкая Ольга Ивановна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022