Коматкова Л.В.
я подтверждаю
этот документ
2021.12.02 15:07:45+07'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 150 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.С.МОЛОКОВА»

«Рассмотрено»
на заседании учителей физической культуры
Руководитель МО Ефимов А.А.
Протокол № 1 от
«29» августа 2019

«Утверждаю»
Директор МАОУ СШ № 150
_____/ Л.В. Коматкова
Приказ №331/1 от
«30» августа 2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура
наименование учебного предмета (курса)

6 класс

Мишкин Сергей Сергеевич, высшая квалификационная категория
ФИО учителя, квалификационная категория

УМК «Рабочие программы «В.И.Лях Физическая культура для учащихся 5-9 классы» - М.Просвещение, 2014; учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я.Виленского, - М.Просвещение,2018, 2019; В.И.Лях»Физическая культура», методические рекомендации «Физическая культура5-6-7 классы, Пособие для учителей общеобразовательных организаций под редакцией М.Я.Виленского, - М.Просвещение, 2014»

2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе Образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №150, программы дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе футбола, ПРОГРАММЫ ИНТЕГРАТИВНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА ОСНОВЕ РЕГБИ

Целями реализации основной образовательной программы основного общего образования являются:

• достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

• становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности, уникальности, неповторимости.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации образовательной организацией основной образовательной программы основного общего образования предусматривает решение следующих **основных задач**:

• обеспечение соответствия основной образовательной программы требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);

• обеспечение преемственности начального общего, основного общего, среднего общего образования;

• обеспечение доступности получения качественного основного общего образования, достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования всеми обучающимися, в том числе детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ;

• установление требований к воспитанию и социализации обучающихся как части образовательной программы и соответствующему усилению воспитательного потенциала школы, обеспечению индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося, формированию образовательного базиса, основанного не только на знаниях, но и на соответствующем культурном уровне развития личности, созданию необходимых условий для ее самореализации;

• обеспечение эффективного сочетания урочных и внеурочных форм организации учебных занятий, взаимодействия всех участников образовательных отношений;

• взаимодействие образовательной организации при реализации основной образовательной программы с социальными партнерами;

• выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе детей, проявивших выдающиеся способности, детей с ОВЗ и инвалидов, их интересов через систему клубов, секций, студий и кружков, общественно полезную деятельность, в том числе с использованием возможностей образовательных организаций дополнительного образования;

• организацию интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества, проектной и учебно-исследовательской деятельности;

• участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды, школьного уклада;

• включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населенного пункта, района, города) для приобретения опыта реального управления и действия;

• социальное и учебно-исследовательское проектирование, профессиональная ориентация обучающихся при поддержке педагогов, психологов, социальных педагогов, сотрудничество с базовыми предприятиями, учреждениями профессионального образования, центрами профессиональной работы;

• сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

Количество часов, на которое рассчитана программа:

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации для обязательного изучения физической культуры на этапе основного общего образования отводится 3 часа в неделю. Всего 105 часов.

УМК:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
2. Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). - М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам основного общего образования).
3. Авторская программа: Программа для общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 128 с.
4. Рабочая программа по физической культуре. 6 класс. Методическое пособие/ А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. -М.: Планета, 2018.- 56 с.
5. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 класс. - М.: Просвещение - 2014.

Содержание программы курса физической культуры. 6 класс.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы

игры в футбол, *мини-футбол,* волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Рабочая программа в 6 классе рассчитана на 102 ч в год (по 3 ч в неделю).

Раздел «Знания о физической культуре» изучается в 6 классе – 8 часов в год ,2 часа в четверть из расчета 1 час (тема) по 10-15 минут урока,

Раздел «Способы физкультурной деятельности» в 6 классе изучается в 1-4 четверти по 1 часу, в течение 10-15 мин урока.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» в 6 классе по 1 часу, в 3-4 четверти в течение 10-15 мин урока.

Учащиеся, освобожденные от практической части предмета «Физическая культура» по медицинским показаниям, изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока. Знания о физической культуре освобожденные обучающиеся изучают в процессе урока. Учащиеся, имеющие подготовительную группу здоровья, занимаются на уроках физической культуры на общих основаниях за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны в соответствии с заключением врача.

Временно освобожденные обучающиеся изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока.

При выставлении отметки учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо соблюдать следующий принцип: текущая оценка успеваемости основывается на достигаемых учениками положительных изменений и выставляется по пятибалльной системе.

Обучение учащихся с ОВЗ в 6 классе изучают предмет «физическая культура» и также оцениваются по теоретической части урока, занимаются на уроках физической культуры на общих основаниях за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны в соответствии с их ограниченными возможностями. Учитель должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

В течении учебного года ведется подготовка к сдаче норм комплекса ГТО;

Программный материал раздела вариативной части «Регби» в 6 классе основывается на дополнительную общеобразовательную программу «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби» (рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации. Программа предназначена для совершенствования системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации и рекомендована к применению в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура», 2013г,

Программный материал раздела вариативной части «футбол» в 6 классе основывается на дополнительную общеобразовательную программу «Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» (рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации. Программа предназначена для совершенствования системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации и рекомендована к применению в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура»).

Годовой план- график распределения программного материала для обучающихся 6 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (недель)	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	Учебные недели	**34**				
1.	**Знания о физической культуре**	8	2	2	2	2
		В процессе уроков по 10- 15 минут				
2.	**Способы физкультурной деятельности**	4	1	1	1	1
		В процессе уроков в течение 10-15 мин урока				
3.	**Физическое совершенствование**					
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	В процессе 3-4 четв		1	1
		В процессе уроков в 3-4 четверти				
3.2.	**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью**	82				
3.2.1.	Прикладно-ориентированная подготовка	1	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
3.2.2.	Спортивные игры Баскетбол Волейбол Футбол	18		6	9 3	
3.2.3.	Гимнастика с основами акробатики	18		18		
3.2.4.	Лёгкая атлетика	27	16			11
3.2.5.	Лыжная подготовка	18			18	
3.2.6.	Элементы единоборства					
3.2.7.	Упражнения общеразвивающей направленности					
4.	**Вариативная часть**	21				
4.1. 4.2.	Спортивные игры Баскетбол Футбол Регби		8			6 7
	Всего часов:	102	24	24	30	24