

Министерство просвещения российской федерации

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Муниципальное образование «Тагинский район»

МБОУ Крыловская оош

Рассмотрено
педсоветом
Протокол №1 от 29.08.2023 год.

согласовано
зам. Директора ПО УВР

Клименко Л.В.

утверждаю
директор школы

Волчанская И.В.



Рабочая программа
(ID)

Учебного предмета «физическая культура»
Для обучающихся 6 класса

Х.Крылов 2023-2024 учебный год.

Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» для 6 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г).

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждым год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Место предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 2 ч в неделю за год — 66 ч.

В соответствии с годовым календарным графиком учебного времени МБОУ Крыловской ООШ на 2023-2024 учебный год предмет «Физическая культура» в 6 классе будет изучен за 64 часов.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура – обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях, является основой физического воспитания обучающихся. Физическая культура включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке и мини - футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Основное содержание. 6 класс

I. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, само-массаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечнососудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

II. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

Легкая атлетика

1. высокий старт, низкий старт.
2. бег на результат – 60 м.
3. бег на 1200 м.
4. прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.
5. прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.
6. метание мяча:
 - а) на дальность отскока от стены;
 - б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;
 - в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.
7. броски набивного мяча: из-за головы, от груди.
8. кросс до 15 мин.

Баскетбол.

1. стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.
3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
4. вырывание и выбивание мяча.
5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0); нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
6. игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Гимнастика.

1. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа.
2. опорные прыжки: вскок в упор присев соскок прогнувшись (козел в ширину: 100–110 см)
3. акробатика: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.
4. лазанье по канату.
5. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

б. помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/помнить

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможно последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

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

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

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и за счет прироста в тестировании. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний».

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если: - полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника; - есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей; - рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов); - четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда: - раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении; - в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; - определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если: - усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; - определения понятий не достаточно четкие; - не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя; - допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто: - не раскрыл основное содержание учебного материала; - не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя; - при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов; - допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии

Основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета является урок с образовательно - обучающей направленностью. Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач, с применением здоровьесберегающей технологии. В учебном процессе основными методами являются игровой и соревновательный. Знание о физической культуре рассматриваются в любой части занятия, в зависимости от содержания и целеполагания урока.

В рамках преподавания физической культуры проводятся не только практические, но и практико-теоретические занятия.

В 5 классе наиболее целесообразными в освоении являются спортивные игры, они направлены на закрепление технико – тактических взаимодействий.

Домашнее задание по предмету физическая культура не задается, потому, что на каждом уроке предусмотрено время для ОФП и работа с учебниками, этого достаточно, чтобы не нагружать обучающихся дополнительно.

У обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, учитывается специфика заболеваний, регулируется нагрузка.

Освобожденные от практических занятий обучающиеся получают необходимые знания в области физической культуры по учебнику.

Перечень тем учебного предмета

6 класс

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
1	Базовая часть	66
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.1	Спортивные игры : баскетбол , волейбол	25
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13
1.4	Легкая атлетика	13
1.5	Кроссовая подготовка	13
Итого		64

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№	Дата по плану	Фактически	ТЕМА УРОКА.	Количество часов
Легкая атлетика (9 ч)				
1.	01.09		Спринтерский бег Правила ТБ на уроках л/а	1
2.	04.09		Бег 30м Стартовый разгон.	1
3.	08.09		Спринтерский бег. Бег 60м	1
4.	11.09		Метание мяча.	1
5.	15.09		Метание мяча (результат)	1
6.	18.09		Прыжок в длину с места и с разбега	1
7.	22.09		Прыжок в длину (результат)	1
8.	25.09		Бег на средние дистанции. Бег 3х300м	1
9.	29.09		Бег на средние дистанции. Бег 300м. 500м(рез-т)	1
Кроссовая подготовка (6 ч)				
10.	02.10		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (12 мин).	1
11.	06.10		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (14 мин).	1
12.	09.10		Бег 1000м (р-т). Упражнения на силу	1
13.	13.10		Бег 1500м б\в Медленный бег- ходьба	1
14.	16.10		Бег 1500м (р-т). Игра «Знамя»	1
15.	20.10		Бег 2000м без учета времени . эст афеты	1
Гимнастика (13 ч)				
16.	23.10		Висы.Строевыеупражнения. Техника безопасности на уроках	1
17.	27.10		Висы и упоры. Упражнения брусьях, перекладине	1
18.	10.11		Подъем переворотом в упор	1
19.	13.11		Опорныйпрыжок.Силовыеупражнения.	1
20.	17.11		Опорныйпрыжок.Силовыеупражнения. Подтягивание	1
21.	20.11		Опорныйпрыжок.Строевыеупражнения.	1
22.	24.11		Опорныйпрыжок.Строевыеупражнения.	1
23.	27.11		Упражнения в равновесии.Строевыеупражнения.	1

24.	01.12		Упражнения в равновесии.Строевыеупражнения.	1
25.	04.12		Акробатика. Лазание по канату	1
26.	08.12		Акробатика. Лазание.	1
27.	11.12		Акробатика. Кувырок вперед назад стойка на лопатках	1
28.	15.12		Акробатика. Комбинация из изученных элементов.	1
Спортивные игры. Волейбол (11 ч)				
29.	18.12		Волейбол. Стойки и передвижение игрока.	1
30.	22.12		Волейбол. Стойки и передвижение игрока.	1
31.	25.12		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках.	1
32.	29.12		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках.	1
33.	12.01		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках.	1
34.	15.01		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	1
35.	19.01		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	1
36.	22.01		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1
37.	26.01		Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
38.	29.01		Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
39.	02.02		Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1
Спортивные игры. Баскетбол (14 ч)				
40.	05.02		Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Т/Б.	1
41.	09.02		Баскетбол. Ведение мяча в средней стойке на месте.	1
42.	12.02		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
43.	16.02		Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1
44.	19.02		Баскетбол. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
45.	26.02		Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Закрепление.	1
46.	01.03		Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
47.	04.03		Баскетбол. Остановка двумя шагами.	1
48.	11.03		Баскетбол. Ведение мяча в низкой стойке.	1
49.	15.03		Баскетбол. Игра 2х2, 3х3.	1
50.	18.03		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1
51.	22.03		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении.	1
52.	05.04		Баскетбол. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1
53.	08.04		Баскетбол. Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра 2х2, 3х3.	1

Кроссовая подготовка (7 ч)				
54.	12.04		Бег по пересеченной местности.	1
55.	15.04		Бег по пересеченной местности.	1
56.	19.04		Бег по пересеченной местности.	1
57.	22.04		Бег по пересеченной местности.	1
58.	26.04		Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1
59.	29.04		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин).	1
60.	03.05		Бег по пересеченной местности. Бег на 2000 м. Развитие выносливости.	1
Легкая атлетика (4 ч)				
61.	06.05		Бег на средние дистанции. 300 метров	1
62.	13.05		Бег на средние дистанции. 500 метров	1
63.	17.05		Спринтерский бег 30м	1
64.	20.05		Спринтерский бег 60м	1