Документ подписан
электронной подписью
МБОУ "СШ №2 им.А. Круталевича гор.Гвардейска"
Сертификат: f2260c945f8c869e3bf0
Владелец: Гартунг Елизавета Самойловна
Действителен: с 15.07.2021 по 15.07.2026

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГОРОДА ГВАРДЕЙСКА»

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardeiskschool@mail.ru
https://mboush2.ru

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 31.05.2021г. №

Утверждаю
Директор школы
_____ Гартунг Е.С.
Приказ

от 01.06.2021г. № 180

Рабочая программа

Наименование учебного предмета **физическая культура**

Класс **6**

Срок реализации программы, учебный год **2021-2022**

Рабочую программу составил(а) **Исаченко М.С.**

г. Гвардейск
2021 год

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета стр. 4

2. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля стр. 6

3. Тематическое планирование стр. 7

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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;

Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;

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 движений);

Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Метапредметные:

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии. Классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Личностные:

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформировать положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые результаты освоения внутрипредметного модуля:

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.

2. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля

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 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).

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. Плавание. Вхождение в воду и

передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

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).

Основное содержание внутрипредметного модуля

Объяснение правил игр.

Проведение занятий, руководствуясь правилами безопасности их проведения.

Комплекс занятий для соревнований

Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами.

Настольные игры «Шашки», «Шахматы».

Соревнования по спортивным играм между параллелями. «Пионербол», «Волейбол», «Баскетбол», «Снайпер», «Футбол», «Мини- футбол».

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	20
2.	Гимнастика	10
3	Спортивная игра «Настольный теннис»	4
4	Спортивная игра «Футбол»	10
5	Спортивная игра «Волейбол»	12
6	Спортивная игра «Баскетбол»	12
Итого: 68 часов, из ни 20 часов - модуль		

№ п/п	Название раздела/темы уроков
Легкая атлетика	
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Развитие скоростных качеств.
2	Тестирование бега на 30 м. и челночный бег 3х10м.
3	**Входной мониторинг.**
4	Тестирование бега на 60м. и 300м.
5	Техника старта. Спринтерский бег.
6	Техника метания мяча на дальность.
7	Тестирование бег 1000м.
8	Техника прыжка в длину с разбега.
9	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
Спортивные игры. Футбол.	
10	Футбол. Техника ведения мяча ногами.
11	Футбол. Техника передач мяча ногами.

12	Модуль1. Футбол. Спортивная игра футбол.
13	Модуль2. Футбол. Спортивная игра по правилам.
14	Контрольный урок по теме «Футбол».
Гимнастика с элементами акробатики.	
15	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Развитие координационных способностей.
16	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, гимнастический мост, стойка на лопатках.
17	Развитие силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий.
18	Развитие координации. Групповая работа по выполнению акробатической комбинации.
19	Модуль3. Опорный прыжок. Упражнения для освоения техники приземления.
20	Опорный прыжок. Упражнения на бревне.
21	Тест: Опорный прыжок. Комбинация на бревне.
22	Тест: Акробатическая комбинация.
23	Тестирование подтягивание и подъёма туловища из положения лёжа.
24	Модуль 4. Подвижные игры с мячом.
Спортивные игры. Баскетбол.	
25	Баскетбол. Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и ведения.
26	Баскетбол. Броски мяча в корзину.
27	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.
28	**Контрольная за I полугодие.**
29	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.
30	Баскетбол. Броски мяча в корзину.
31	Модуль 5. Баскетбол. Тест: Броски в корзину.
32	Модуль6. Баскетбол. Тактика свободного нападения. Учебная игра в подгруппах.
33	Модуль7. Баскетбол. Бросок мяча в движении, два шага бросок.
34	Модуль8. Баскетбол. Игра по правилам. Фол.
35	Модуль9. Баскетбол. Игра по правилам.
36	Контрольный урок по теме «Баскетбол».
Спортивные игры. Волейбол.	
37	Волейбол. Инструктаж ТБ на уроках с мячом. Стоики и перемещения.
38	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.
39	Волейбол. Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
40	Волейбол. Приём мяча снизу, нижние подачи.
41	Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения.
42	Волейбол. Верхняя прямая подача.
43	Волейбол. Верхняя прямая подача. Приём.
44	Модуль10. Волейбол. Тактические действия.
45	Модул11. Волейбол. Тактические действия в игре.
46	Модуль12 Волейбол. Игра по правилам. Подача.
47	Модуль13 Волейбол. Игра по правилам.
48	Модуль 14. Волейбол. Контрольная игра.
Спортивные игры. Настольный теннис.	
49	Инструктаж ТБ. Настольный теннис. Хватка ракетки.
50	Настольный теннис. Набивание мяча на ракетке. Игровая стойка у стола.
51	Модуль 15. Настольный теннис. Перемещение у стола. Подача.
52	Модуль 16. Настольный теннис, игра по правилам.
Спортивные игры. Футбол.	
53	Инструктаж ТБ. Футбол. Основные приемы и правила игры, освоение техники передвижения.

54	Футбол. Освоение техники удара по мячу.
55	Модуль 17. Футбол. Учебная игра в подгруппах.
Легкая атлетика.	
56	Инструктаж ТБ. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.
57	Тестирование бег 30 м. и челночный бег 3х10м.
58	Эстафетный бег.
59	Тестирование бега 60м., метание мяча на дальность.
60	**Промежуточная аттестация.**
61	Тестирование бега 300м.
62	Тестирование бега 1000м.
63	Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега.
64	Модуль18. Эстафетный бег (передача палочки).
65	Тестирование бега 1500м.
66	Модуль19. Эстафеты с элементами спортивных игр.
Спортивные игры. Футбол.	
67	Футбол. Эстафеты.
68	Модуль20. Футбол. Игра по правилам.
Итого: 68часов, из ни 20 часов - модуль	