

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6»
г. Зарайск

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ «Средняя школа №6»

Марковский К.К.

август 2019 г.

Рабочая программа по физической культуре
6 класс

Составитель: Маркова Светлана Николаевна
учитель первой категории

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса на 2019-2020 учебный год соответствует индивидуальному учебному плану Сафохина Ильи. Составлена на основе авторской программы В.И.Ляха, соответствующей ФГОС и допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Авторской программе соответствует учебник: «Просвещение»2013, учебник по физической культуре 5-9 класс Лях В.И. физическая культура.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты

Учащиеся класса научатся:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

Учащиеся класса получат возможность научиться:

- определять цель возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;
- планировать проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;
- наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки);
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время самостоятельных занятий;
- применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты

Учащиеся класса научатся:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Учащиеся класса получат возможность научиться:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметные результаты

Учащиеся класса научатся:

- понимать роль и значение достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры

Учащиеся класса получит возможность научиться:

- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

3. Содержание программного материала

1. *История физической культуры*

- олимпийское движение
- Олимпийские игры современности
- Олимпийские игры в Сочи в 2014 году

2. *Базовые понятия физической культуры*

- физическая подготовка человека;
- физические качества человека;
- закаливающие процедуры

3. *Физическая культура человека*

- правила проведения самостоятельных занятий спортом
- закаливающие процедуры

4. *Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность)*

– составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития

5. *Оценка эффективности занятий физической культурой*

- дневник самонаблюдения
- правила ведения дневника самонаблюдения

Тематическое планирование.

Наименование разделов, тем.	Кол-во часов.
1. История физической культуры.	10
2. Базовые понятия физической культуры.	10
3. Физическая культура человека.	6
4. Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность).	6
5. Оценка эффективности занятий физической культурой.	2
	Всего: 34 часа.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание
1.	История и современное развитие физической культуры	История и современное развитие физической культуры	5.09	5.09	
2.	Возрождение Олимпийских игр	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	12.09	12.09	
3.	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр	19.09	19.09	
4.	Цель и задачи Олимпийского движения	Цель и задачи современного олимпийского движения.	26.09	26.09	
5.	Олимпийские идеалы и символика	Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения	3.10	3.10	
6.	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии	10.10	10.10	
7.	Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх	Первые олимпийские чемпионы современности. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх	17.10	17.10	
8.	Летние и зимние Олимпийские игры	Где и когда проводились Олимпийские игры	24.10	24.10	
9.	Летние и зимние виды спорта	Классификация летних и зимних видов спорта	31.10	31.10	
10.	Олимпийские игры в Сочи в 2014 году	Доклад «Сочи -2014»	15.11		
11.	Физические качества человека	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	22.11		
12.	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств	Разновидности физических упражнений и правила выполнения их	29.11		
13.	Основные правила развития физических качеств человека	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	6.12		

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание
14.	Структура занятий по развитию физических качеств	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	13.12		
15.	Особенности планирования занятий по развитию физических качеств	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения	20.12		
16.	Физическая нагрузка человека. Основные режимы нагрузки	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	27.12		
17.	Сила. Упражнения на развитие силы	Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие силы	17.01		
18.	Быстрота. Упражнения на развитие быстроты	Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты	24.01		
19.	Выносливость. Упражнения на развитие выносливости	Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие выносливости	31.01		
20.	Выносливость. Упражнения на развитие выносливости	Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие выносливости	7.02		
21.	Гибкость. Упражнения на развитие гибкости	Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие гибкости	14.02		
22.	Координация движения и ловкость. Упражнения на развитие координации движений	Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие координации движений	21.02		
23.	Правильная осанка. Формирование правильной осанки	Составление индивидуального комплекса упражнений для формирования правильной осанки	28.02		
24.	Правильная осанка. Формирование правильной осанки	Составление индивидуального комплекса упражнений для формирования правильной осанки	6.03		
25.	Упражнения для коррекции фигуры	Составление индивидуального комплекса упражнений для коррекции фигуры	13.03		
26.	Упражнения для коррекции фигуры	Составление индивидуального комплекса	20.03		

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание
		упражнений для коррекции фигуры			
27.	Утренняя гимнастика	Составление индивидуального комплекса утренней гимнастики	3.04		
28.	Гимнастика для глаз	Упражнения для глаз	10.04		
29.	Дыхательная гимнастика	Дыхательные упражнения	17.04		
30.	Закаливание организма. Правила закаливания	Виды закаливания	24.04		
31.	Закаливание с помощью воздушных ванн	Правила закаливания с помощью воздушных ванн	8.05		
32.	Закаливание с помощью солнечных ванн	Правила закаливания с помощью солнечных ванн	15.05		
33.	Закаливание с помощью водных процедур	Правила закаливания с помощью водных процедур	15.05		
34.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Дневник самонаблюдения	Эффективность занятий физической культурой. Анализ и оценка техники осваиваемых упражнений. Ведение дневника самонаблюдения	22.05		

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание
		упражнений для коррекции фигуры			
27.	Утренняя гимнастика	Составление индивидуального комплекса утренней гимнастики	3.04		
28.	Гимнастика для глаз	Упражнения для глаз	10.04		
29.	Дыхательная гимнастика	Дыхательные упражнения	17.04		
30.	Закаливание организма. Правила закаливания	Виды закаливания	24.04		
31.	Закаливание с помощью воздушных ванн	Правила закаливания с помощью воздушных ванн	8.05		
32.	Закаливание с помощью солнечных ванн	Правила закаливания с помощью солнечных ванн	15.05		
33.	Закаливание с помощью водных процедур	Правила закаливания с помощью водных процедур	15.05		
34.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Дневник самонаблюдения	Эффективность занятий физической культурой. Анализ и оценка техники осваиваемых упражнений. Ведение дневника самонаблюдения	22.05		

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

 /Князева Н.В./

От «30» 08 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО



От «30» августа 2019 г.