

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дальненская средняя общеобразовательная школа
Пролетарского района Ростовской области**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Дальненская СОШ
Приказ от 30.08.2022 г. №43
_____ Е.Н.Фаустова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования:
основное общее образование 6 класс

Количество часов: 68

Учитель: Изотова. М. С.

Программа разработана на основе: Государственной программы доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура» 2-е издание М.:2018г.

Пояснительная записка

Название программы: Государственная программа доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура» 2-е издание М.:2018г.

На сколько часов рассчитана рабочая программа: 2 часа в неделю, 70 часов в год.

Уровень программы: (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт
Для каких обучающихся составлена (опираясь на реальные недостатки в обученности - результат обучения): для общеобразовательных классов

УМК учителя: Государственная программа доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура», 2-е издание М.:2018г. Академический школьный учебник «Физическая культура 5 класс» А.П. Матвеев 4- издание М.:2019г.

УМК обучающегося: Академический школьный учебник «Физическая культура 5 класс» А.П. Матвеев 4- издание М.:2019г.

В 2022-2023 учебном году запланировано 68 часов. В связи с фактическим количеством учебных дней, с учетом календарного графика школы на 2022-2023 учебный год, расписания занятий, выполнение рабочей программы в полном объеме будет обеспечено за счет уплотнения тем повторения.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации

занятий физическими упражнениями;

— воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Раздел II «Содержание учебного предмета»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Формы работы: индивидуальная, фронтальная, групповая, коллективная.

Методы работы: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный.

Раздел III «Планируемые результаты освоения учебного предмета»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Это позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся. В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий. В области познавательной культуры: - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

В области нравственной культуры: - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: - реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий

Раздел IV «Календарно-тематическое планирование»

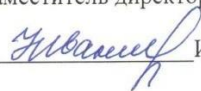
№ п. п	Тема урока, раздел	Кол - во час ов	Дата проведения урока	Примеча ние
1	Легкая атлетика (10 ч.) Техника безопасности выполнения легкоатлетических упражнений. Основы знаний.	1	1. 09	
2	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	5. 09	
3	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	8. 09	
4	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	12. 09	
5	Развитие скоростной выносливости.	1	15. 09	
6	Прыжок в высоту с разбега.	1	19. 09	
7	Прыжок в высоту с разбега.	1	22. 09	
8	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	26. 09	
9	Прыжок в длину с разбега.	1	29. 09	
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность.	1	3. 10	
11	Кроссовая подготовка (5 ч.) Техника безопасности при кроссовой подготовке. Развитие выносливости.	1	6. 10	
12	Развитие силовой выносливости.	1	10. 10	
13	Преодоление препятствий	1	13. 10	
14	Переменный бег	1	17. 10	
15	Переменный бег	1	20. 10	
16	Баскетбол (16 ч.) Техника безопасности в баскетболе. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	3. 11	
17	Ловля и передача мяча.	1	7. 11	
18	Ловля и передача мяча.	1	10. 11	
19	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	14. 11	

20	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	17. 11	
21	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	21. 11	
22	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1	24. 11	
23	Вырывание мяча	1	28. 11	
24	Вырывание мяча	1	1. 12	
25	Бросок после ведения	1	5. 12	
26	Бросок после ведения	1	8. 12	
26	Взаимодействие двух игроков	1	12. 12	
28	Взаимодействие двух игроков	1	15. 12	
29	Игровые задания	1	19. 12	
30	Игровые задания	1	22. 12	
31	Развитие координационных способностей	1	26. 12	
32	Гимнастика (14 ч.) Техника безопасности выполнения гимнастических упражнений. СУ. Основы знаний	1	9. 01	
33	Акробатические упражнения	1	12. 01	
34	Акробатические упражнения	1	16. 01	
35	Акробатические упражнения	1	19. 01	
36	Развитие гибкости	1	23. 01	
37	Развитие гибкости	1	26. 01	
38	Упражнения в висе и упорах.	1	30. 01	
39	Упражнения в висе и упорах.	1	2. 02	
40	Развитие силовых способностей	1	6. 02	
41	Развитие силовых способностей	1	9. 02	
42	Развитие координационных способностей	1	13. 02	
43	Развитие координационных способностей	1	16. 02	
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	20. 02	
45	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	27. 02	
46	Волейбол (7 ч.) Техника безопасности в волейболе. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	2. 03	
47	Передачи и приемы мяча после передвижения	1	6. 03	

48	Передачи и приемы мяча после передвижения	1	9. 03	
49	Прием мяча снизу над собой.	1	13. 03	
50	Верхняя прямая подача	1	16. 03	
51	Развитие координационных способностей	1	20. 03	
52	Игровые задания	1	23. 03	
53	Кроссовая подготовка (6 ч.) Длительный бег. Преодоление препятствий	1	3. 04	
54	Развитие выносливости.	1	6. 04	
55	Переменный бег	1	10. 04	
56	Бег в чередовании с ходьбой	1	13. 04	
57	Развитие силовой выносливости	1	17. 04	
58	Гладкий бег	1	20. 04	
59	Легкая атлетика (10 ч.) Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	24. 04	
60	Высокий старт. Бег по дистанции.	1	27. 04	
61	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	4. 05	
62	Развитие скоростных способностей.	1	8. 05	
63	Прыжок в высоту с разбега	1	11. 05	
64	Прыжок в высоту с разбега	1	15. 05	
65	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	18. 05	
66	Метание мяча на дальность.	1	22. 05	
67	Прыжки. Развитие силовых способностей	1	25. 05	
68	Прыжок в длину с разбега	1	29. 05	

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Иванча Е.С.