

**Великолукская школа-интернат для детей,
нуждающихся в социальной поддержке**

Рассмотрено на заседании МО <i>учителей физкультурного цикла</i> Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.	Согласовано с методическим советом Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.	Утверждено директором Приказ № 80 от «31» августа 2020 г.
--	---	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020/2021 учебный год
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для обучающихся 6 КЛАССА**

Ступень обучения (6 класс) основное общее образование

Количество часов 3 часа в неделю Уровень базовый

Составила учитель физической культуры
Никитина Надежда Ивановна

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И. Лях, А.А. Зданевич

Великие Луки 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. От 02.07.2013 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 01.02.2012 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р.
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2016г.

Программа рассчитана на 102 часа в 6 классе из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

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 государственным общеобразовательным стандартом. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по настольному теннису, спортивным играм и «русской лапте». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения все школьники распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную «А» и «Б»).

К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность. Схема урока физической культуры для подготовительной группы является общей. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и в некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока. В подготовительной части урока дается меньшее число повторений, а в основной части урока учитель использует для таких детей индивидуальный подход: подбираются подводящие и подготовительные

упражнения, которых обычно бывает больше. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра.

К специальной подгруппе «А» относятся несовершеннолетние: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врождённые пороки развития, деформации без прогрессирования, стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесённым к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе «Б» относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесённым к этой группе рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Содержание программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		6
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжные гонки	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Настольный теннис	6
2.2	Русская лапта и плавание (теория)	6
2.3	Легкая атлетика	9
2.4	Спортивные игры	6
	Итого	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приёмы закаливания.

Воздушные ванны (тёплые, прохладные, холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Плавание в открытых водоёмах.

1.5. Спортивные игры.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения занятий и соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

1.8. Лыжная подготовка.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви, занимающихся лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подбор лыж, ботинок, палок.

1.9. Плавание.

Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила техники безопасности. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Личная и общественная гигиена.

Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Тема урока	Часы
I четверть. Лёгкая атлетика (12 часов)		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения	2ч
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	3ч
3	Метание малого мяча с разбега способом «из-за спины через плечо»	3ч
4	Бег на средние дистанции	2ч
5	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	2ч
Волейбол (12 часов)		
6	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Теоретические сведения. Стойки игрока, перемещения.	2 час
7	Передача мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку.	3 часа
8	Приём мяча снизу двумя руками	3 часа
9	Нижняя прямая подача через сетку	3 часа
10	Прямой нападающий удар	1 час
II четверть. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).		
11	Правила безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения по гимнастике. Строевые упражнения.	2 час
12	Акробатика	5 час
13	Упражнения в равновесии (бревно)	2 часа

14	Висы и упоры (брусья)	4 часа
15	Опорный прыжок	4 часа
16	Лазание по канату	2 часа
Настольный теннис (6 часов).		
17	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения по настольному теннису. Стойка игрока и передвижения у стола. Хватка ракетки. Жонглирование теннисным мячом двумя сторонами ракетки.	1 час
18	Поддачи мяча	3 часа
19	Удары «толчком» справа и слева.	2 часа
III четверть. Лыжная подготовка (18 часов).		
20	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения. Подбор инвентаря.	3 часа
21	Лыжные ходы.	10 часов
22	Подъёмы и спуски.	5 часов
Баскетбол (12 часов).		
23	Правила безопасности на уроках баскетбола. Теоретические сведения. Передвижения, остановки, повороты и стойки.	2 часа
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	3 часа
25	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2 часа
26	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.	3 часа
27	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2 часа
IV четверть. Лёгкая атлетика (18 часов).		
28	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения. Строевые упражнения	3 часа
29	Прыжок в высоту способом «перешагивание с 3-5 шагов разбега.	3 часа
30	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12м.	3 часа
31	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с трёх шагов.	1 час
32	Спринтерский и эстафетный бег.	3 часа
33	Бег на средние дистанции.	4 часа
34	Контрольный тест по проверке физической подготовленности обучающихся (физических качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей).	1 час
Русская лапта и плавание (теория) - 6 часов.		
35	Правила безопасности на уроках по «русской лапте». Теоретические сведения. Правила соревнований. Ловля и передача малого мяча в парах на месте и в движении.	1 час
36	Правила техники безопасности при самостоятельных занятиях по плаванию. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Удары битой по мячу (сбоку, сверху, снизу).	3 часа
37	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Личная и общественная гигиена при плавании. Учебная игра в «русскую лапту».	2 часа

Всего: 102 часа

Планируемые результаты изучения предмета, курса для 6 класса

Ученик научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

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

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

· использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

Получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

· выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

· выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

· выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).

Ученик получит возможность научиться:

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

· выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать:

Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Бег 60 метров	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 и больше	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше
Прыжки в длину с места (см)	184 и больше	183-145	144 и меньше	179 и больше	178-140	139 и меньше
Прыжки через скакалку за 1 мин	105 и больше	99-85	84 и меньше	115 и больше	114-96	95 и меньше
Прыжки в длину с разбега (см)	360 и больше	359-271	270 и меньше	330 и больше	329-231	230 и меньше
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	23 и больше	22-13	12 и меньше	17 и больше	16-11	10 и больше
Наклон вперёд (см.)	8 и больше	8-5	4 и меньше	15 и больше	14-7	6 и меньше
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	9 и больше	8-5	4 и меньше	15 и больше	14-7	6 и меньше
Бег 1000 м.	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше	5,10 и меньше	5,11-7,11	7,11 и больше
Бег 1500 м.	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,16 и больше	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 и больше

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физической подготовленности обучающихся, с целью более правильного распределения нагрузки на уроках и определения уровня физической подготовленности (см. таблицу «Президентские состязания»).

Для прохождения программы в учебном процессе обучения используются следующие учебники и пособия:

- М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2019 год.

- В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы 5-9 класс». Москва «Просвещение» 2016 год.

- Комплексная программа физического воспитания для 1 – 11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост.А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. –Изд. 3-е, Волгоград: Учитель, 2016г.

