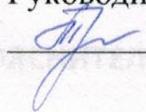


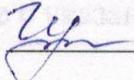
Муниципальное общеобразовательное учреждение – Средняя общеобразовательная школа  
поселка Рассуха Унечского района Брянской области

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

«Рассмотрено»  
на заседании МО школы  
Протокол №1 от 31.08.2020г.

Руководитель МО школы  
 /Кулешова Т.А.

«Согласовано»  
с зам директора по УВР

 /Гунич Т.Н.

«Утверждено»  
Приказ №65 от 31.08.2020г.

Директор МОУ-СОШ пос.Рассуха  
 /Рылькова М.И.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**6 класс (ФГОС)**

Составитель программы :учитель физической культуры Горелова А.С.

**2020-2021 учебный год**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями и дополнениями.
- Примерной образовательной программы по физической культуре. Основная школа. – М.: просвещение, 2016.
- Авторской программы по физической культуре для 5-9 классов Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской. М. «Вентана-Граф», 2014
- ООП ООО МОУ СОШ пос. Рассуха г. Унеча Брянской области;
- Учебному плану ОУ;
- Федеральному перечню учебников
- Положению о рабочей программе по ФГОС МОУ СОШ пос. Рассуха г. Унеча Брянской области;

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура: 5 – 7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская и др. – 2-е изд., испр. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 96 с.: ил.

(1.2.7.1.4.1 Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 5-7 классы 5-7 Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ [http: //vgf. ru/fizjra](http://vgf.ru/fizjra))

## 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и выполняют двойную функцию. Они с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение 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;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы учебного предмета:

**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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности. Подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Ученик 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;
  - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
  - 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;
  - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
  - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### 3.Содержание учебного предмета

#### Распределение учебных часов по разделам программы

№	Раздел программы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе проведения урока
2.	Организация здорового образа жизни	В процессе проведения урока
3.	Планирование занятий физической культурой.	В процессе проведения урока
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения урока
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность <ul style="list-style-type: none"><li>• Гимнастика с основами акробатики</li><li>• Лёгкая атлетика</li><li>• Лыжные гонки</li><li>• Спортивные игры</li></ul>	14 26 11 17
6.	Общее количество часов	68

Для увеличения двигательной активности на уроках физической культуры в рабочую программу внесены следующие изменения. Теоретический материал по предмету «Физическая культура» дается в процессе проведения урока. Освободившиеся часы, отведенные на разделы:

1. Знания о физической культуре (2ч.)
2. Организация здорового образа жизни (1ч)
3. Планирование занятий физической культурой (2ч)
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)

перенесены на раздел:

1. Спортивно-оздоровительная деятельность (7ч)

#### Название разделов и тем предмета. Основное содержание тем.

Тема	Основное содержание по теме
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков)</b>	
Современные Олимпийские игры	Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали
Зарождение олимпийского движения в России	Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные

Тема	Основное содержание по теме
	деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета
<b>Организация здорового образа жизни (в процессе уроков)</b>	
Правильный режим дня	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня
<b>Планирование занятий физической культурой (в процессе уроков)</b>	
Определение собственного типа телосложения	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения
Оценка собственной физической подготовленности	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)</b>	
Развитие двигательных качеств	Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (68ч)</b>	
Гимнастика с основами акробатики (14 ч)	Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну)
Лёгкая атлетика	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость на

Тема	Основное содержание по теме
(26 ч)	дистанцию до 1км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»). Метание малого мяча на дальность с разбега
Лыжные гонки (11ч)	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способом «полуёлочка», «лесенка», «ёлочка»
Спортивные игры (17 ч)	Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол

#### 4.Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика (18ч)</b>			
1		Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Способы и средства развития быстроты.	1
2		Тестирование бега на 30м. Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Упражнения для развития быстроты.	1
3		Тестирование челночного бега 3*10м. Тесты для оценки уровня развития быстроты.	1
4		Тестирование бега на 60м. Оценка уровня развития быстроты.	1
5		Техника старта с опорой на одну руку. Понятие «здоровый образ жизни».	1
6		Техника метания мяча на дальность. Показатели здорового образа жизни.	1
7		Тестирование метания мяча на дальность. Распорядок дня.	1
8		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
9		Техника прыжка в длину с разбега	1
10		Тестирование прыжка в длину с разбега	1
11		Равномерный бег. Развитие выносливости. Значение выносливости для здоровья человека.	1
12		Равномерный бег. Развитие выносливости. Способы и средства развития выносливости. Тесты для оценки уровня развития выносливости.	1
13		Тестирование бега на 1000м. Оценка уровня развития выносливости.	1
14		Тестирование прыжка в длину с места	1
15		Броски малого мяча на точность	1

16		Броски малого мяча на точность	1
17		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
18		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14ч.)</b>			
19		Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Правила выполнения упражнений для развития гибкости.	1
20		Строевые упражнения и акробатические комбинации. Упражнения для тренировки гибкости.	1
21		Тестирование акробатической комбинации. Оценка уровня развития гибкости.	1
22		Контрольный урок по теме «Акробатика»	1
23		Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине. Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы.	1
24		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Тесты для оценки уровня развития мышечной силы.	1
25		Тестирование упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Оценка уровня развития силы.	1
26		Упражнения на брусьях	1
27		Комбинации на брусьях	1
28		Контрольный урок по теме «Брусья»	1
29		Техника выполнения опорного прыжка «согнув ноги»	1
30		Техника выполнения опорного прыжка «согнув ноги»	1
31		Тестирование опорного прыжка «согнув ноги»	1
32		Ритмическая гимнастика и ОФП	1
<b>Лыжная подготовка (11ч.)</b>			

33		Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Комплекс упражнений для тренировки выносливости.	1
34		Попеременный двухшажный ход	1
35		Тестирование техники попеременного двухшажного хода	1
36		Одновременный одношажный ход	1
37		Тестирование техники одновременного одношажного хода	1
38		Чередование различных лыжных ходов	1
39		Преодоление подъемов способом «полуелочка», «елочка»	1
40		Преодоление подъемов способом «лесенка»	1
41		Подъёмы на склон и спуски со склона	1
42		Тестирование техники подъемов	1
43		Прохождение дистанции 2 км	1
<b>Спортивные игры. Волейбол. (9ч.)</b>			
44		Передача мяча сверху двумя руками. Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр.	1
45		Тестирование техники передачи мяча сверху двумя руками	1
46		Приём мяча снизу, нижняя прямая подача. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь.	1
47		Тестирование техники приёма мяча снизу	1
48		Передачи и приёмы мяча после передвижения. Церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали.	1
49		Верхняя прямая подача. Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России.	1

50		Тестирование техники верхней прямой подачи	1
51		Тактические действия в защите. Первые отечественные олимпийские чемпионы.	1
52		Игра в волейбол по упрощенным правилам. Основание Российского олимпийского комитета.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол. (8ч.)</b>			
53		Стойка баскетболиста и ведение мяча. Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр.	1
54		Броски мяча в корзину. Типы телосложения.	1
55		Тестирование техники броска мяча в корзину	1
56		Передача одной рукой от плеча. Особенности людей с разным типом телосложения.	1
57		Тестирование техники передачи мяча одной рукой от плеча	1
58		Вырывание мяча	1
59		Тактические действия в защите	1
60		Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения.	1
<b>Лёгкая атлетика (8 ч.)</b>			
61		Полоса препятствий. Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики.	1
62		Полоса препятствий	1
63		Тестирование прыжка в длину с места	1
64		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
65		Тестирование бега на 500м	1
66		Тестирование бега на 1000м	1

67		Эстафетный бег. Скоростно - силовая подготовка.	1
68		Тестирование бега на 1500м	1