

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
УСОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАЛЬТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(МБОУ «МАЛЬТИНСКАЯ СОШ»)

РАССМОТРЕНА:

на заседании Методического Совета
протокол № 1 от 08.08. 2021 г.

СОГЛАСОВАНА:

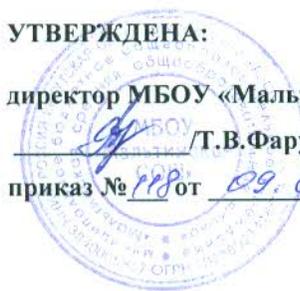
заместитель директора по УВР
Е.В.Маклонова /Е.В.Маклонова/

УТВЕРЖДЕНА:

директор МБОУ «Мальтинская СОШ»

Т.В.Фарухян /Т.В.Фарухян/

приказ № 118 от 09.08. 2021 г.



Рабочая программа

Предмет « физическая культура »

для 6 класса (ов)

Предметная область: « физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности »

Составитель рабочей программы: Чогко Р.В.

Должность: учитель

Квалификационная категория: _____

Год составления программы: 2021

Рабочая программа разработана на срок один год

Планируемые результаты освоение учебного предмета, курса

Предметные результаты

Ученик научится:

- подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
«Демонстрировать»

| № п/п | Физические упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|-------|---|----------|------|------|---------|------|------|
| | | низ. | ср. | выс. | низ. | ср. | выс. |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5.9 | 5.8 | 5.0 | 6.1 | 6.0 | 5.3 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 144 | 145 | 184 | 139 | 140 | 179 |
| 3 | Подтягивание на перекладине из вися (кол-во раз) | 4 | 5 | 9 | 6 | 14 | 15 |
| 4 | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз.(за 30сек) | 16 | 21 | 26 | 11 | 17 | 21 |
| 5 | Бег 1000м. | 6.11 | 6.10 | 4.30 | 7.11 | 6.10 | 5.10 |
| 6 | Челночный бег 3 x 10м/с | 8.6 | 8.5 | 8.0 | 9.0 | 8.9 | 8.4 |
| 7 | Метание мяча (150г.) м. | 22 | 25 | 38 | 15 | 16 | 23 |

Личностные результаты

- 1) 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;
- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) 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;
- 8) 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 на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и

- формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - 3) 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;
 - 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
 - 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - 6) 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;
 - 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
 - 8) смысловое чтение;
 - 9) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
 - 10) 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;
 - 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
 - 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание учебного предмета, курса

1. *Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)*: Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

2. *Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)*: строевые упражнения, (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), сдавать контрольные тесты, подтягиваться из виса, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, через препятствие, кувырок назад, стойку на лопатках, мост, стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, опорный прыжок, по канату в два приема, прыгать со скакалкой и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках крутить обруч, гимнастическими палками, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, отжиматься;

3. *Легкая атлетика (21 час)*: бег 30м., 60 м. на время, челночный бег 3х10м., эстафеты, метание мяча на дальность, в цель, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту способом «перешагивание», преодолевать полосу препятствий, бросать набивной мяч способами, правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000м, передавать эстафетную палочку.

4. *Лыжная подготовка (18 часов)*: Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ход. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуски в основной. Проходить дистанцию 3 км. Передвигаться и спускаться со склона змейкой. Тормозить «плугом». Повороты переступанием в движении.

5. *Спортивные игры: Баскетбол (21час)*: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловля и передача мяча, техника ведения, индивидуальная техники защиты, техника бросков мяча. Освоение тактики игры.

Волейбол (18 часов): Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, освоение техники приёма и передач мяча, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Футбол (6 часов): Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу и остановка мяча, техника ударов по воротам, тактика игры.

Тематическое планирование

| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
|--------------|------------------------------------|---------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 21 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 3 | Лыжная подготовка | 18 |
| 4 | Баскетбол | 21 |
| 5 | Волейбол | 18 |
| 6 | Футбол | 6 |
| | Итого | 102 |