

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г. НЕМАНА»**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
С.Е.Павленко
Приказ № 292-п от «16» июня 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРА
6 класс**

2020 – 2021 учебный год.

**ТЕРНОВОЙ К.Г.,
учитель физкультуры**

**Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 10 от 16.06.2020 г.**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 6 КЛАСС. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» определён в ФГОС нового поколения как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Программа по физической культуре разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона «О физической культуре и спорта»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ФГОС основного общего образования;
- Комплексной программы физического воспитания 5-11 классы – автором-составителем которой является В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Согласно годовому календарному учебному графику и расписанию уроков МАОУ «СОШ №2 г. Немана», фактическое количество учебных часов по физической культуре в 6 классе составит 70 часов из них 20 часов внутрипредметный модуль «Физкультура для всех»

Учебный предмет «Физическая культура» определён в ФГОС нового поколения как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определённым видам двигательной активности. Воспитание дисциплинированности, доброжелательное отношение к товарищам и т.д.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 6 КЛАСС

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и знать:

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 6 КЛАСС (70 часов, в том числе 20 часов внутрипредметный модуль «Физкультура для всех»)

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направленно на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

I. Легкая атлетика (28 ч)

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям мячей и гранаты.

II. Спортивные игры (31 ч)

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

III. Гимнастика с элементами акробатики (11 ч)

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 6 КЛАСС**

№ п/п	Раздел	Тема урока		Кол- во часов
1	Лёгкая атлетика	1	Правила т.б. Основы знаний. Спец. Упражнения.	15
		2	Высокий старт от 15 до 30 метров.	
		3	Бег с ускорением от 30 до 50 метров.	
		4	Скоростной бег 50 метров.	
		5	Скоростной бег 50 метров.	
		6	Бег на результат 60 метров.	
		7	Вводное тестирование.	
		8	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	
		9	Метание теннисного мяча (теоретический урок).	
		10	Метание теннисного мяча с места на дальность.	
		11	Метание теннисного мяча (теоретический урок).	
		12	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
		13	Прыжок в длину с разбега (теоретический урок).	
		14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
		15	Приём контрольных нормативов по ОФП.	
2	Баскетбол	16	Модуль. Правила т.б. Основы знаний (Теоретический урок).	15
		17	Модуль. Спец. Упр. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	
		18	Модуль. Спец. Упр. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	
		19	Модуль. Остановка двумя шагами (Теоретический урок).	
		20	Модуль. Остановка двумя шагами и прыжком.	
		21	Модуль. Ловля и передача мяча двумя руками.	
		22	Модуль. Ловля и передача мяча двумя руками.	

		23	Модуль. Ведение мяча (теоретический урок).	
		24	Модуль. Ведение мяча в низкой, средней и высокой	
		25	Модуль. Вырывание и выбивание мяча.	
		26	Броски мяча одной и двумя руками (теоретический урок).	
		27	Броски мяча одной и двумя руками с места и в	
		28	Взаимодействие двух игроков (теоретический урок).	
		29	Учебная игра по баскетболу.	
		30	Промежуточное тестирование.	
3	Волейбол	31	Модуль. Правила т.б. Основы знаний (Теоретический урок).	16
		32	Модуль. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	
		33	Модуль. Ходьба и бег с заданиями.	
		34	Модуль. Остановка, ускорение (Теоретический урок).	
		35	Модуль. Остановка, ускорение, перемещения.	
		36	Модуль. Остановка, ускорение, перемещения.	
		37	Модуль. Передача мяча сверху двумя руками.	
		38	Модуль. Передача мяча над собой (Теоретический урок).	
		39	Модуль. Передача мяча над собой, через сетку.	
		40	Модуль. Нижняя прямая подача (Теоретический урок).	
		41	Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	
		42	Прямой нападающий удар (Теоретический урок).	
		43	Прямой нападающий удар. Учебная игра волейбол.	
		44	Верхняя подача (Теоретический урок).	
		45	Верхняя подача. Учебная игра волейбол.	
		46	Учебная игра волейбол (Теоретический урок).	
4	Гимнастика	47	Правила т.б. Основы теоретических знаний.	9
		48	Строевые упражнения (Теоретический урок).	
		49	Строевые упражнения: Строевой шаг.	

		50	Акробатические упражнения (Теоретический урок).	
		51	Акробатические упражнения.	
		52	Упражнения на перекладине (Теоретический урок).	
		53	Упражнения на перекладине.	
		54	Опорный прыжок (Теоретический урок).	
		55	Опорный прыжок. Промежуточное тестирование.	
5	Лёгкая атлетика	56	Правила т.б. Основы знаний (Теоретический урок).	13
		57	Спец. Упр. Л-атл. Высокий старт от 15 до 30 метров.	
		58	Высокий старт от 15 до 30 метров.	
		59	Высокий старт от 15 до 30 метров.	
		60	Скоростной бег 50 метров.	
		61	Скоростной бег 50 метров.	
		62	Бег с ускорением (Теоретический урок).	
		63	Бег на результат 60 метров. Метание мяча	
		64	Бег в равномерном темпе до 15 минут	
		65	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Метание мяча	
		66	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» с 7-9 шагов	
		67	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	
		68	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Тесты.	
		69	Бег с ускорением (Теоретический урок).	
		70	Итоговый урок	
	Итого			70ч

Пролито, пронумеровано
и скреплено печатью

на « 8 » *августа*

листа

Директор школы



С.Е.Павленко

