

Министерство образования и науки Республики Тыва
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение учреждение
средняя общеобразовательная школа села Аянгаты Барун-Хемчикского кожууна

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

МБОУ СОШ с. Аянгаты

Ооржак /Ооржак Е.С./

26 «08» 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ

с. Аянгаты

Шокар /Шокар О.Б./

Приказ №48

от 26.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре, 6 класс

Уровень образования : *основное общее образование*

Уровень: *базовый*

Всего часов на изучение программы : 68

Количество часов в неделю : 2

Разработчик: *Монгуш Шончалай Борисовна, учитель физической культуры*

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в РФ», требований к результатам освоения федеральной образовательной программы основного общего образования, примерной и авторский программы для общеобразовательных учреждений, авторов учебников В.И.Лях, А.А.Зданевич.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и

практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом,

выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение

Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз.

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общездоровительная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений,

силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебно- тематического распределения часов

№	Тема раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16
3	Гимнастика	14
4	Подвижные игры	6
5	Лыжная подготовка	14
	Итого:	68

Календарно-тематический план

5 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег. История физической культуры	1	02.09	
2.	Бег с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места	1	05.09	
3.	Челночный бег 3*10м. Подвижная игра «Русская лапта»	1	06.09	
4.	Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места.	1	12.09	
5.	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров	1	13.09	
6.	Высокий старт и скоростной бег.	1	19.09	
7.	Эстафеты, встречная эстафета	1	20.09	
8.	Бег на 30м.Метание в цель.	1	26.09	
9.	Бег на 4мин. Метание мяча на дальность	1	27.09	
10.	Метание в цель. Прыжки в длину с места	1	03.10	
11.	Передачи мяча на месте в движении	1	04.10	
12.	Учебная игра «Футбол» Игра «Мяч соседу»	1	10.10	
13.	Ведения мяча змейкой. Прямой удар вороту.	1	11.10	
14.	Веселые старты. Игра «Точный расчет»	1	17.10	
15.	Техника паса в футбол	1	18.10	
16.	Эстафеты с элементами баскетбола	1	24.10	
17.	Инструктаж по гимнастике. Упражнения на гибкость Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	01.11	
18.	Перекат вперед в упор присев.Пресс.	1	07.11	
19.	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	08.11	
20.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатика.	1	14.11	

21.	Кувырок вперёд в группировке	1	15.11	
22.	Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	21.11	
23.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	22.11	
24.	Опорный прыжок на горку матов. Полоса препятствий	1	28.11	
25.	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1	29.11	
26.	Перестроение из колонны по два колону по одному.	1	05.12	
27.	Кувырок вперед стойка на голове. Эстафета.	1	06.12	
28.	Стойка на голове и на руках. Полоса препятствий	1	12.12	
29.	Кувырок вперед с разбега через препятствий	1	13.12	
30.	Прыжки в скакалку за 30 сек	1	19.12	
31.	Мост из положения лежа. Полушпагат	1	20.12	
32.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	26.12	
33.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	27.12	
34.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах	1	09.01	
35.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	10.01	
36.	Одновременный двухшажный ход Спуск в высокой стойке	1	16.01	
37.	Попеременный двухшажный ход. Подъем «елечкой»	1	17.01	
38.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	23.01	
39.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	24.01	
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1	30.01	
41.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	31.01	
42.	Одновременный безшажный ход. Спуск в	1	06.02	

	высокой стойке			
43.	Одновременный двухшажный ход Попеременный двухшажный ход.	1	07.02	
44.	Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом»	1	13.02	
45.	Подъем «елечкой», игры на лыжах	1	14.02	
46.	Повороты на лыжах способом переступания	1	20.02	
47.	Ведение баскетбольного мяча	1	21.02	
48.	Ведения мяча на низкой, средней и высокой стойке.	1	27.02	
49.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком.	1	28.02	
50.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления.	1	06.03	
51.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Броски мяча двумя руками от груди с места	1	07.03	
52.	Ловля мяча двумя руками на месте бросок одной или двумя руками	1	12.03	
53.	Ведения мяча. Ловля и передача мяча	1	13.03	
54.	Ловля мяча ведение бросок в два шага в корзину	1	19.03	
55.	Сочетание приемов ловля мяча двумя руками на месте.	1	20.03	
56.	Верхняя подача, прием мяча снизу.	1	02.04	
57.	Обучение верхней подаче. Пионербол с элементами волейбола	1	03.04	
58.	Техника выполнения верхней передачи мяча и обучение стойке	1	09.04	
59.	Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях.	1	10.04	
60.	Бег на 30м с максимальной скоростью	1	16.04	
61.	Высокий старт. Метание в цель.	1	17.04	
62.	Челночный бег 3*10м. Метание в цель	1	23.04	
63.	Прыжки в длину с места. Бег на 1000м	1	30.04	

64.	Эстафетный бег. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	03.05	
65.	Бег на выносливость 1000м. Игра «Русская лапта»	1	11.05	
66.	Бег с эстафетной палочкой.	1	13.05	
67	Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места.	1	22.05	
68	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров	1	23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		