

овано,
чатью
Шевцов
гчипорчук

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«МУРИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 1»**

РАССМОТРЕНА
Руководитель МО

Швидун О. Ю. / Кашаева Т. Э.

Протокол № 5
от « 30 » 04 2019 г.

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УВР

Швидун О. Ю.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
№ 69/05 от

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного предмета физическая культура
(АООП ОО УО (вариант 1))

Учитель: Жерихина А.В.
Класс: 6

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации в действующей редакции;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № утверждения федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий для развития 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 планирование.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

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.

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 выполнении (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Все физические упражнения в адаптированной программе по физической культуре в 6 классе представлены разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Плавание», «Лыжная подготовка», «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол».

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направ

В раздел «Гимнастика» включены: строевые и порядковые упражнения общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; корри упражнения; упражнения в лазанье и перелезании; упражнения в равновесии; простые; элементы акробатики; упражнения в смене активного на расслабления;

В раздел «Легкая атлетика» включены: ходьба, бег; упражнения с бега; прыжковые упражнения; лазанье, перелезание, ползание как спорты упражнений (прикладной характер); метание;

В раздел «Лыжная подготовка» включены: передвижение попеременно двумя шагами; передвижение одновременным двухшаговым ходом «елочкой»; торможение «упором» («полуплугом»); поворот «упором».

В раздел «Волейбол» включены приемы: передачи и приемы передвижения; верхняя прямая подача;

В раздел «Баскетбол» включены: защитная стойка; ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; остановка в два шага; выравнивание мяча одной рукой от плеча; бросок после ведения; бросок одной рукой от плеча с изменением направления;

В раздел «Футбол» включены: удар внутренней частью подъема; стойка вратаря;

В раздел «Гандбол» включены: передача мяча в движении; ведение попеременно правой и левой рукой; бросок мяча сбоку с опоры; бросок в движении; бросок в ворота в прыжке сверху с замахом;

Общеразвивающие упражнения (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Этот материал на уроках физкультуры выполняет три функции:

- помогает ученику быстрее запомнить направление;
- развивает двигательные качества: силу, ловкость, быстроту;
- используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Среди общеразвивающих упражнений необходимо использовать дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал показу учителем.

Общеразвивающие упражнения с предметами - (с маленькими мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, маленькими обручами, мешочками, наполненными песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, двигательного аппарата ребенка.

Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов имеет принятие исходного положения (и. п.).

Целесообразно обучать их следующим исходным положениям: стоя, сидя,

Коррекционные упражнения. В программе 6 класса коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов и индивидуальных особенностей каждого ученика.

Упражнения должны выполняться в различных исходных положениях, ритм, темп, музыка.

Большое значение имеют игровые упражнения. Именно они создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному развитию учеников.

Акробатические упражнения. Акробатические упражнения в программе по физической культуре представлены как элементы. Это группировка, лежа на спине, в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки и т. д. Обучение акробатическим упражнениям строго индивидуально. Акробатические упражнения разнопланово влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентации в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при страховке и оказании необходимой помощи.

Упражнения в лазанье и перелезании. Лазанье и перелезание проводят в основном на одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне. Способы лазанья и перелезания определены в программе.

Упражнения в лазанье и перелезании — хорошее средство для укрепления мышц туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координации движений, смелости. Обучение строго индивидуально.

Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положении.

Упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опорах с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от ученика сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Поэтому их следует выполнять в среднем и медленном темпе под наблюдением учителя, который оказывает необходимую помощь некоторым учащимся и страхует их.

Недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность, ритм, темп и на улучшение координационных способностей.

выполнять с предметами, с перешагиванием через предмет, с ловлей и подбором предметов (мяч, малая гимнастическая палка), а сильным учащимся — прыжком шаге через вращающуюся скакалку.

Ходьба. Формирование у детей легкой, непринужденной походки с координацией движений рук и ног. Отрабатывать умение сохранять на определенное расстояние между идущими впереди и сзади учащимися. различном темпе, с различной постановкой стоп: на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках; с предметами: гимнастической палкой, малым волейбольным или баскетбольным мячом, скакалкой и т. д. в различном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах). Задания доступными, понятными, правильно показанными, с имитацией движений лыжника, конькобежца; под музыку, на счет, под команду учителя, с сигналами.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определены как итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по окончании обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности программы содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «от частного — к конкретному», и представлены соответственно метапредметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, нравственных и психических и нравственных качеств;

- понимание физической культуры как средства организации здоровой жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью с проявлением доброжелательности и отзывчивости к людям, ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимности и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результаты выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать место занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности, активное использование занятий физической культурой и профилактикой психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование культуры красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и уважительной форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

- владение широким арсеналом двигательных действий и физически из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздор физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуальн физического развития и физической подготовленности, исполь показателей в организации и проведении самостоятельных ф физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой , деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоеи предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять в практических задач, связанных с организацией и проведением самс занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляю областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского д положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между на;
- знание основных направлений развития физической культуры в о целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о рс физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное с занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, фи: технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых дв действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их в
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное от сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные за технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, с инвентаря и оборудования спортивной олежми

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры, способствующие формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физической культурой, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физической) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в спорте и физической культуре.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, функциональных возможностях организма, способах профилактики и переключения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий культурой оздоровительной и тренировочной направленности, содержания занятий в соответствии с собственными индивидуальными особенностями физического развития и подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру взаимодействия в процессе занятий физической культурой, соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные ситуации на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание физической активности и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить с собой продукты питания, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять в различных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятого представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительного характера.

- В области физической культуры: - владение навыками выполнения важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий различных видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) в выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Планируемые результаты освоения программы

Ученик научится:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки к занятиям, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от сезона года и погодных условий;

Физическое совершенствование:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, в том числе спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к новым знаниям и умениям, качественно повышающих результат выполнения заданий
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- оценивать текущее состояние организма и определять требования к воздействию занятий физическими упражнениями посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, индивидуальных режимов физической нагрузки, контролировать направление воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий приемами из базовых видов спорта, умением использовать их в различных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет физических упражнений, ориентированных на развитие физических качеств и двигательных способностей, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Ученик получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры имеющих индивидуальные нарушения в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- рационально планировать учебную деятельность, организовывать мероприятия и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важные двигательные умения в соответствии с их целесообразностью
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и саморегуляции человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального

- организации самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоению умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- организовывать совместную деятельность в проведении занятий физическими упражнениями, избранными видами спорта и формами активного досуга.

Учебно тематический план программы по физической культуре

№	ТЕМА
1	Спортивные игры
2	Гимнастика с элементами акробатики
3	Легкая атлетика
4	Лыжная подготовка

В ЛАНН
Протокол
Директор

