

Муниципальное образовательное учреждение
гимназия № 1
г. Петровска-Забайкальского

«Согласовано» Заместитель директора по УВР Шабайкина П.В. «1» сентября 2022 г.	«Утверждаю» Директор МОУ-гимназия № 1 Леонова Г.В. «1» сентября 2022 г.
--	---

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ
по физической культуре
для учащихся 6 классов
на 2022/2023 учебный год.

Составитель: Вяткина Н.С
учитель физической культуры
высшая кв. категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 6 классов разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения - гимназия №1;
- Образовательной программы основного общего образования по предмету физическая культура;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты обучения

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к

сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью

людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для

достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;

- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;

- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

1. 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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом 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. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;

- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ).
Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 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;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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 движений);

- 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 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.

Выпускник 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 с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
-

СОДЕРЖАНИЕ

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь

при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание,

ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тема «Лыжная подготовка» из-за отсутствия инвентаря, распределена на углубленное изучение тем *Баскетбол, Волейбол, Легкая атлетика*

Содержание программы (102ч.)

УЧЕБНЫЕ РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ		КОЛ-ВО ЧАСОВ
Знания о физической культуре (3ч.)		
1	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
2	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1
3	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5ч.)		
1	Организация досуга средствами физической культуры.	1
2	Оценка эффективности занятий физической культурой: Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	2
3	Самонаблюдение и самоконтроль.	2
Физическое совершенствование (94ч.)		
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	В процессе уроков
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырока вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического	8

	<p>козла в ширину; Упражнения общей физической подготовки.</p>	
	<p>Легкая атлетика Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.</p>	18
	<p style="text-align: center;">Спортивные игры</p> <p>Баскетбол Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.</p>	23
	<p>Футбол (мини-футбол) Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: передача в движении в тройках, четвёрках, ведение с изменением направления; удар с разбега по мячу в горизонтальную цель (1.5х 8м.). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам Упражнения общей физической подготовки.</p>	14
	<p>Волейбол Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.</p>	26
3	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий; Упражнения общеразвивающей направленности Общефизическая подготовка - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости - легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты - лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты</p>	В процессе уроков
4	<p>Резервное время учителя Физическое совершенствование (отводится на соревновательную деятельность с элементами пройденного материала в конце каждой темы программы Л/а, Б/б, В/б, Ф/б, Гимнастика.)</p>	5

Основы знаний (3 ч.) Способы двигательной деятельности (5ч.) 6 класс		Iч.		I	IIIч.	I			
		Номера уроков.							
		1	2	22	23	49	69	70	102
Содержание	Тип урока	С	С	С	С	З	З	З	С
		Д	Д	Д	Д	Ф	Ф	Ф	Д
		Д	Д	Д	Д	К	К	К	Д
Знания о физической культуре									
<i>История зарождения олимпийского движения в России.</i>								+	
<i>Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на О. и.. 9+6</i>									Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
Физическая культура человека (основные понятия)..								+	
<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>									
Слагаемые здорового образа жизни.									
Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий									Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.
<i>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств						+			Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической к.
<i>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах								+	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.									В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой									
<i>Подготовка к занятиям физической культурой</i>		+							
Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)									Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Оценка эффективности занятий физической культурой						+			
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функцио-									Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания

нальных проб									
Самонаблюдение и самоконтроль									
Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).				+					Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.
Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).			+						Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами
Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки									Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Оценка эффективности занятий физической культурой									
Тестирование развития физических качеств		+							+
Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности;				+					+
Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений									
Итоговые работы									
		С	С	С	С	З	З	З	С
		Д	Д	Д	Д	Ф	Ф	Ф	Д
		Д	Д	Д	Д	К	К	К	Д
		1	2	22	23	49	69	70	102

Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.

Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами

Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.

Заполняют дневник самоконтроля

Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.

Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности

В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

Легкая атлетика 6 класс (18ч.)	I четв.- (10ч)												IV четв.- (8ч)								Характеристика деятельности учащихся			
													Номера уроков											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102		
Тип урока	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д		
Содержание занятий	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д	С	Д		
Знания о физической культуре																								
Т.Б. на уроках Л/а																								
Влияние Л/а упр-й. на укрепление здоровья и основные системы организма																								
разминка для выполнения Л/а упр-й.																								
правила соревнований в беге, прыжках и метаниях																								
физическая нагрузка, контроль её по частоте сердечных сокращений.																								
Двигательные умения и навыки																								
Организуящие команды и приёмы																								
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением																								
История лёгкой атлетики.																								
Овладение техникой спринтерского бега																								
Низкий старт от 10 до 15 м.																								
Бег с ускорением от 30 до 50 м.																								
Скоростной бег до 50 м.																								
Бег на результат 60 м.																								
Овладение техн. длительного бега																								
Бег в равномерном темпе до 15 мин.																								
Бег на 1200м.																								
Овладение техникой прыжка в длину																								
Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.																								
Овладение техникой прыжка в высоту																								
Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.																								
Овладение Т метания м/м.																								
Метание теннисн. м с места на дальность																								
на дальность отскока от стены																								
на заданное расстояние																								
в коридор 5—6 м																								
С расстояния 6—8 м в горизонт. цель (1 x 1м)																								
В вертикальную цель (1 x 1 м)																								
С 4—5 бросковых шагов на дальность																								
Бросок набивного м. (2 кг) с места ,то же с шага двумя																								
руками из-за головы,																								
от груди,																								
<p>Раскрывают значение Л/а -х У. для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают Т.Б</p> <p>Осваивают У.для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения Л/а -х У. и правила соревнований</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>Изучают историю л.а. и запоминают имена выдающихся отеч. спортсмен-ов.</p> <p>Описывают Т. Беговых упр. прыжк-х У, осваивают её самостоятельно, выявл. и устраняют хар-ные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр.</p> <p>Применяют беговые упр. и прыжк-х У для развития соответствующих физ. кач., выбирают индивидуальный режим физ. нагрузки, контролируют её поЧСС.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают Т.Б.</p> <p>Описывают Т. выполнения метательных У осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных У.</p> <p>Применяют метательные У. для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных У, соблюдают Т.Б.</p>																								

Гимнастика 6 класс (8 ч)	III четв.										Характеристика деятельности учащихся	
	Номера уроков											
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58		
содержание	Тип урока										Ф С	
Знания о физической культуре												
История гимнастики. Д/з реферат о выдающихся отеч. спортсм.	+											Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отеч. спортсменов. Различают предназначение каждого из в-в гимн. Овладевают правилами Т.Б.и страховки во время занятий физ. упр.
Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	+											
Обеспечение Т.Б.			+									
Правила страховки во время занятий физ. упр.												Раскрывают значение гимн. у. для сохранения правильной осанки, развития физ. способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают Т.Б. Применяют упр. для организации самостоятельных тренировок
Техника выполнения физических упражнений												
Основы выполнения гимнастических упражнений												
Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости												
Двигательные умения и навыки												
Организующие команды и приёмы												
Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	+	+		+	+			+	+			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Освоение ОРУ на месте и в движ.												
На Осанку	+	+	+	+	+							Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Под музыку (ритм. гимнастики)												
в парах												Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упр.
с набивным мячом (М) с большим м. (д)												
с обручами												
С гантелями (1—3 кг). Со скакалками												
С палками												
Освоение и соверш-ие висов и упоров на гимн. стенке												
(М.): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе				+	+	+	+					Описывают технику данных у.. Составляют гимн-кие комбинации из числа разученных у.
(Д): смешанные висы; подтягивание из вися лёжа				+	+	+	+					
Освоение опорных прыжков												
через г/к ноги вместе (козёл в ширину, высота 80—100 см).												Описывают технику данных у.. Составляют гимн-ие комбинации из числа разученных у.
6 кл.Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).							Р	З	С	К		
Освоение акробатических упражнений												
Два кувырка вперёд слитно;	+											Описывают технику акробатических у. Составляют акробатические комбинации из числа разученных у
Кувырок назад в группировке	Р	З	С	К								
стойка на лопатках	+	+	+	+								
М) стойка на (на руках) с помощью			Р	З	С	К						
(Д)«мост» из положения стоя.			Р	З	С	К						
Лазанье по канату в два приёма					Р	З	С	К				

	1 7	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4
Развитие координационных способностей																											
Упр. по овладению и соверш-ию в Т перемещений и владения м. типа бег с изменением направл-я, скорости, челноч-й бег с ведением м.и без и др.; метания в цель различными м., жонглирование , упр-я на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; разл.упр. с м., выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробат-ми упр. и др. Игровые упр. типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3																											
Развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																	
Эстафеты, круговая тренировка , п/и с м., двусторонние и. длительностью от 20 с до 12 мин																											
Развитие скор-х и скоростно-сил-х способностей													+	+	+	+	+	+	+	+							
Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение м.в высокой, средней и низкой стойке с макс. частотой в течение 7—10 с. П/и, эстафеты с м. и без м.. Игровые упр. с набивным м., в сочетании с прыжками, метаниями и бросками м. разного веса в цель и на дальность. Приём м. снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Самостоятельные занятия прикладной физ. подготовкой																											
У. по соверш-нию корд., скоростно-сило-вых, силовых способностей и выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игровые упр. по соверш-нию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов)																											
П/и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.																											
Правила самоконтроля																											
Овладение организаторскими умениями																											
<i>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Физическое совершенствование																											
Волейбол по упрощённым правилам																											

Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

+ -

Футбол 6 класс (14ч.)	I четв.										IV четв.					Характеристика деятельности учащихся
	Номера уроков															
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	88	89	90	91	92	
															фс	
Основы знаний																
История футбола										+						Изучают историю фб. И запоминают имена выдающ-ся отечественных фб-ов. Овладевают основными приёмами игры в фб. Собл-ют правила, чтобы избежать травм при занятиях фб. Выполняют контрольные У. и тесты
Основные правила игры в футбол		+		+								+		+		
Основные приёмы игры в футбол																
Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.		+	+	+												
Правила техники безопасности	+										+					
Самые знаменитые футболисты мира																
Двигательные умения и навыки																
Освоение техники (Упражнения без мяча)																
Стойки игрока	+	+	+	+	+											Описывают Т.изучаемых игровых приёмов! И действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения Т.игровых приёмов и действий, соблюдают правила Т.Б.
Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений	+	+	+	+	+											
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)						+	+	+	+	+						
З.Т. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом																Моделируют Т.освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возника-их в процессе игровой деят-сти
Освоение техники (Упражнения с мячом)																
передача в движении в тройках. четвёрках			Р	З	З	С	С	К								Описывают Т. Изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения Т.игровых приёмов и действий, соблюдают правила Т.Б.
ведение с изменением направления	Р	З	З	С	С	К										
удар с разбега по мячу в горизонтальную цель(1.5х 8м.).								Р	З	К						
З.т. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Моделируют Т.освоенных игр-х действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возник-щих в процессе игр-й деят-сти
Освоение тактики игры																
Тактика свободного нападения	+	+	+	+	+	+										Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают Т.Б.. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и усл-ий, возник-щих в процессе игровой деят-сти
Позиционные нападения без изменения позиций игроков.								+	+	+						
Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота												+	+	+	+	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей																
Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	+	+	+	+								+	+	+	+	Организуют совместные занятия фб.со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3.	+	+	+	+								+	+	+	+	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия фб. Для комплексного развития физ.способностей.
Физическое совершенствование Мини-футбол															+	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в фб. Как средство активного отдыха
Д/З Повторение эл-тов техники изученных на уроке	+	+	+	+								+	+	+	+	

