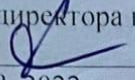


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 4 Красноармейского района Волгограда»

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

Согласовано
Зам директора по УВР

31.08.2022 г. Мехедова О.А.

Утверждаю:
Директор МОУ Лицея № 4

Савинова В.Н.
Приказ № 207-ОД
от «31» августа 2022г.

Рабочая программа
по физической культуре 6 класс (102 часа)
календарно-тематическое планирование уроков физической культуры
для 6 А, Б класса (102 часа)

Составитель: Корнева Анна Лаврентьевна,
учитель физической культуры МОУ лицея №4

2022-2023 учебный год

Тематическое планирование по физической культуре 6 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с программой ООП ООО МОУ лицея №4 Красноармейского района города Волгограда, направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций/ М. Я. Виленский, И. М. Туревский; под ре. М. Я. Вилеского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 2012.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способно активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В образовательном процессе решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные игры: баскетбол, волейбол);

- освоение знаний физической культуре и спорте (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость) , их истории и современном развитии (Олимпийские игры древности, зарождение Олимпийского движения) , формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня, вредные привычки и их пагубное влияние на организм);

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);

- воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане:

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры для 6 классов выделяется 102 часа (3 раза в неделю). В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение, что представлено в табличной форме далее.

Легкая атлетика – 21 час: спринтерский бег, эстафетный бег, высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением, эстафетный бег, передача эстафетной палочки, бег 60 м на результат, прыжок в длину, метание малого мяча, подбор разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. метание мяча в горизонтальную цель., техника выполнения прыжка в длину с разбега, техника метания мяча в цель, бег на средние дистанции, бег 1000 м на результат, бег на средние дистанции, бег с ускорением 50-60 м, прыжок в высоту: отталкивание и переход планки, оценка техники прыжка в высоту, Прыжок в высоту способом «перешагивания», переход через планку, Прыжок в высоту, приземление. Техника метания мяча на результат.

Спортивные игры – 45 часов:

- Футбол: стойки и перемещения футболиста, удары по неподвижному мячу, удары по катящемуся мячу, ведение мяча, отбор мяча, удары по воротам, ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам, ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам, техника перемещений и владения мячом, игры и игровые задания, тактика свободного нападения.

- Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке, техника выполнения стойки и передвижений, нижняя прямая подача мяча, техника приёма мяча снизу, комбинации из разученных элементов в парах, игра по упрощенным правилам.

- Баскетбол: стойка и передвижения игрока, ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передача мяча двумя руками, сочетание приемов ведение, передача, бросок, позиционное нападение, техники броска одной рукой от плеча после остановки, передачи мяча в тройках в движении.

Кроссовая подготовка – 18 часов: бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, равномерный бег 14 минут, преодоление препятствий, равномерный бег 15 минут, бег в гору, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, равномерный бег, бег 2000 м на результат, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, равномерный бег 17 минут.

Гимнастика – 18 часов: висы, строевые упражнения, вис согнувшись. строевые упражнения, прикладные упражнения, упражнения в равновесии, опорный прыжок, строевые упражнения, акробатика, лазание, два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя, лазание по канату: техника выполнения.

«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя **три основных учебных раздела:**

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»,
3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы: Олимпийские игры древности, Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения , Краткая характеристика видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол), Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели, Здоровье и здоровый образ жизни, Режим дня, его основное содержание и правила планирования, Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования, Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и соотносится с разделом знания о физической культуре: Подготовка к занятиям физической культуры, Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГГ, физкультминуток, подвижных игр, Организация досуга средствами физической физкультуры» Самонаблюдение и самоконтроль, Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Раздел «Физическое совершенствование», учебный материал , ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, Акробатические упражнения и комбинации, Опорные прыжки, Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), Беговые упражнения, Прыжковые упражнения, , Баскетбол, Волейбол, Прикладно-ориентированные упражнения, Общефизическая подготовка, Гимнастика с основами акробатики, Легкая атлетика.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);
- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);
- в области трудовой культуры (планировать режим дня, содержать в порядке спортивный инвентарь);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);

- в области физической культуры (владение навыками выполнения двигательных умений, выполнение физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

Метапредметные результаты – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);

- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);

- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);

- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

Предметные результаты – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);

- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);

- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);

- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);

- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия)

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД.

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.
- Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих методов обучения:

- словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
- метод упражнений (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный);
- проблемный метод (частично поисковый, метод проектов)

Формирование положительных качеств личности осуществляется посредством традиционно принятых (убеждение, поощрение, пример), неформально-личностных (пример друзей, близких) и рефлексивных (самоанализ, индивидуальное переживание), инновационно-деятельностным(творческая инвариативность, проектирование).

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного)
- переменного упражнения (переменно-интервального, круговой)

- игровой,
- соревновательный.

Формы организации деятельности обучающихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная и групповая, индивидуальная.

Содержание образования в 6 классе реализуется посредством следующих типов уроков:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

Для построения педагогического контроля используются следующие методы:

Для проверки знаний и умений:

- опрос в устной форме;
- демонстрация.
- анкетирование

Для проверки двигательных действий:

- Метод наблюдения;
- Метод упражнений;
- Вызов;
- Комбинированный метод (знания + умения).

Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- Наблюдение;
- Опрос;

- Практическое выполнение

Метод контроля над уровнем физической подготовленности – тестирование.

Виды контроля:

- Предварительный;
- Текущий;
- Оперативный;
- Итоговый

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контроль	Возраст	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, (сек.)	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2.	Координацион- ные	Челночный бег 3x10 м, (сек.)	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3	8	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, (см.)	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выносливость	6-минут- ный бег, (м.)	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя, (см.)	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягива- ние на высокой переклади- не из виса (мальчики), (раз)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
			12	1	4-6	7	-	-	-
			13	1	5-6	8	-	-	-
			14	2	6-7	9	-	-	-
			15	3	7-8	10	-	-	-
		на низкой перекла- дине из виса лежа (девочки), (раз)	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	-	-	-	4	11-15	20
			13	-	-	-	5	12-15	19
			14	-	-	-	5	13-15	17
			15	-	-	-	5	12-13	16

Данные требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов.

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классе проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат. В этой связи при оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.