

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе

Примерной программы основного общего образования и авторской программы по «Физической культуре» 5-9 классы под редакцией В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2019 г.

УМК – Физическая культура 5 - 7 классы. Учебник. М.Я. Виленский, И.М.

Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. Москва, Просвещение, 2017 год

Данная рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем авторской программы, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса.

Программа рассчитана на 8,5 часа в год

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Планируемые личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- знания об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы

В области физической культуры:

Обучающийся научится:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- соблюдать гигиену занятий и личную гигиену;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Ученик получит возможность для формирования:

- освоения социальных норм, правил поведения, включая взрослые и социальные сообщества;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

коммуникативные УУД:

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- ясно, логично и точно объяснять свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

познавательные УУД:

- владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- ориентироваться в различных источниках информации;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении коммуникативных и организаторских задач;
- самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки в учебной и познавательной деятельности.

Планируемые предметные результаты

Обучающийся научится

- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, и особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- осуществлять приёмы массажа и самомассажа;

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- профилактике травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности и дозировку физической нагрузки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре (в процессе проведения уроков).

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

Основные понятия физической и спортивной подготовке обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия) (в процессе проведения уроков).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Тематическое планирование

№ Урока	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	дата
1	Правила безопасности и гигиенические требования.	1	
2	Здоровье и здоровый образ жизни	1	
3	Общеразвивающие упражнения.	1	
4	Правила самоконтроля	1	
5	Из истории спорта.	1	
6	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1	
7	Упражнений, направленные на развитие выносливости.	1	
8	Режим дня и его основное содержание.	1,5	
	Итого:	8,5 часа	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. 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, 2012г.).

2. Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.); под ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2017г.
3. Физическая культура. Методические рекомендации. 5 – 7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова; под ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013г.

Образовательные электронные ресурсы

1. <http://www.fizkult-ura.ru/> - Информационный интернет-портал по физкультуре
2. <http://www.encyclopedia.ru> - Каталог электронных энциклопедий (ссылки) по разным направлениям.
3. <http://www.school.edu.ru/> - Российский образовательный портал