Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 35

Приложение к
ООП ООО МБОУ г. Иркутска СОШ № 35
Приказ № 01-10- 133/5 от 30.08.2021

Утверждаю:
Директор
МБОУ г. Иркутска СОШ № 35
_____ /Т.В.Большедворская/
«31» 08 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
по физической культуре
6 класс

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 35 ФГОС ООО

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностными результатами обучения физической культуры является формирование всесторонне образованной, оздоровительной, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных ориентаций, идейно- нравственных, культурных, гуманистических и эстетических принципов, здорового, безопасного образа жизни и норм поведения.

Изучение физической культуры в основной школе обусловливает достижение следующих результатов личностного развития:

- воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, а также социальному, культурному, языковому и духовному многообразие современного мира;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учетом познавательных интересов;
- формирование познавательной и информационной культуры, в том числе развитие навыков самостоятельной работы с учебными пособиями, книгами, доступными инструментами и техническими средствами информационных технологий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровья людей;
- формирование толерантности как нормы сознательного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- освоение социальных норм и правил поведения в группах, и в сообществах, заданных инструментами социализации соответственно возрастному статусу обучающихся;
- формирование основ социально – критического мышления;
- формирование коммуникативной компетентности в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- формирование основ экологического сознания на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде и своему организму;
- осознание важности семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов мира и России, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

Метапредметными результами освоения физической культуры являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- умение овладевать навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать сотрудничество, работать индивидуально и в группе; умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;

- умение извлекать информацию из различных источников, умение свободно пользоваться справочной литературой;

- умение на практике пользоваться основными логическими приемами, методами наблюдения, моделирование, объяснения, решение проблем, прогнозирования;

-и умение работать в группе – эффективно сотрудничать и взаимодействовать на основе координации различных позиций при выработке общего решения в совместной деятельности, слушать партнера, формулировать и аргументировать свое мнение;

-формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ;

-формирование и развитие экологического мышления, умение применять его на практике;

- формирование умений ставить вопросы, выдвигать гипотезу и обосновывать ее, давать определение понятиям;

- формирование осознанной адекватной и критической оценки в учебной деятельности, умение самостоятельно оценивать свои действия и действие одноклассников.

Содержание и предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» 6 класс

№ п/п раздела, главы, пункта	Содержание учебного предмета	Предметные результаты результаты
6 класс		
1. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Старты из различных положений. Бег 60 м на результат.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках легкой атлетики; - инструкцию по ТБ на занятиях л/а. - развитие скоростных качеств. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - пробегать с максимальной скоростью 30 м; - поиск нужной информации
2. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 ґ 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках легкой атлетики; - развитие физических качеств. **Обучающиеся получат возможность научиться:** – прыгать в длину с разбега; - метать мяч в мишень и на дальность.
3. Бег на средние дистанции	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Бег под гору.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках легкой атлетики; - развитие выносливости качеств; - Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20 **Обучающиеся получат возможность научиться:** – прыгать в длину с разбега; - метать мяч в мишень и на дальность;

		- бег 1000 м (мин) на результат.
4. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики; - развитие выносливости качеств; - страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. **Обучающиеся получат возможность научиться:** – прыгать в длину с разбега; - метать мяч в мишень и на дальность;
5. Висы. Строевые упражнения	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках гимнастики; - развитие выносливости качеств; **Обучающиеся получат возможность научиться:** – выполнять строевые упражнения; - висы; - оценка техники выполнения упражнений
6. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках гимнастики; - развитие скоростно-силовых способностей; **Обучающиеся получат возможность научиться:** – выполнять строевые упражнения; - висы; - оценка техники выполнения упражнений; - прикладные упражнения.
7. Акробатика, лазание	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Мост	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках гимнастики; - развитие координационных способностей; **Обучающиеся получат возможность научиться:** – выполнять строевые упражнения;

	из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема.	- выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации; - оценка техники выполнения упражнений; - прикладные упражнения.
8. Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках спортивных игр; - развитие координационных способностей; **Обучающиеся получат возможность научиться:** – выполнять строевые упражнения; - играть в волейбол по упрощенным правилам; - выполнять технические приемы.
9. Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках спортивных игр; - развитие координационных способностей; **Обучающиеся получат возможность научиться:** – выполнять строевые упражнения; - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять технические приемы.
10. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Техника безопасности.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики; - развитие выносливости качеств; - страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. **Обучающиеся получат возможность научиться:** – прыгать в длину с разбега; - метать мяч в мишень и на дальность;
11. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Старты из	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках легкой атлетики; - инструкцию по ТБ на занятиях л/а. - развитие скоростных качеств. **Обучающиеся получат возможность научиться:** - пробегать с максимальной скоростью 30 м; - поиск нужной информации

	различных положений. Бег 60 м на результат.	
12. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 г 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно.	**Обучающиеся научаться:** – правила поведения на уроках легкой атлетики; - развитие физических качеств. **Обучающиеся получат возможность научиться:** – прыгать в длину с разбега; - метать мяч в мишень и на дальность.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		V	VI	VII
1	***Базовая часть***	50	50	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	21
1.4	Легкая атлетика	14	14	21
1.5	Кроссовая подготовка	12	12	21
2	***Вариативная часть***	18	18	18
2.1	Баскетбол	18	18	18
	Итого	68	68	68