

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАТУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБОУ «Хатунская СОШ»
от «01» *сентября* 2020г. № *10*

Рубан Е.Г.

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
"БУДЬ ЗДОРОВ"
ФГОС ООО
(спортивно-оздоровительное направление)
6 КЛАСС**

Составитель:
Полещук Татьяна Владимировна
Учитель физической культуры
первая квалификационная категория

с. Хатунь 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6 класса разработана на основе Государственного Образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы основного общего образования МБОУ «Хатунская СОШ», федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Рабочая программа по физическому воспитанию учащихся 5-9 классов предполагает распределение программного материала на две части: базовую и вариативную. Тематическое планирование программы состоит из двух частей (5 – 7 и 8 – 9 классы) и соответствует структуре учебников для 5 – 7 классов (под редакцией М.Я. Виленского) и для 8 – 9 классов (автор – В.И. Лях).

Программа рассчитана на 34 (1 часа в неделю) и предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинские группы. Занятия в этих группах должны отличаться учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также к уровню освоения учебного материала.

Основная группа здоровья (I группа)

- Разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
- Обучающиеся основной группы здоровья допускаются к выполнению нормативов ГТО.

Подготовительная группа здоровья (II группа)

- Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.
- Дети занимаются со снижением физической нагрузки.
- Дети, относящиеся к подготовительной группе здоровья, допускаются к выполнению нормативов ГТО после дополнительного медицинского осмотра.

Специальная группа здоровья (III группа)

Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.

- Дети занимаются со снижением физической нагрузки.
- Учитель физкультуры и школьный врач должны знать об особенностях здоровья ребенка в специальной группе здоровья. В качестве тестов допустимо использовать строго определенные упражнения, которые не противопоказаны ребенку (Письмо).

Дети из этой группы здоровья не допускаются к выполнению нормативов ГТО.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи курса.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- разработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 1 часа в неделю: в 6 классе – 34 ч. Один час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Учебно-тематический план. Содержание учебного предмета

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, футбол - игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол, футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Легкая атлетика	7
3	Гимнастика с основами акробатики	6
4	Спортивные и подвижные игры	15
5	Лыжные гонки	4
Количество уроков в неделю		1
Количество учебных недель		34
Итого		34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы	Аудит. занятия	Внеаудит. занятия	Дата по плану	Дата по факту
	Легкая атлетика (4 часа)				
1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Знания: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	1		01.09.20 20	
2	Правила самоконтроля и гигиены		1	08.09.20 20	
3	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.		1	15.09.20 20	
4	Кросс до 15мин. Круговая тренировка.		1	22.09.20 20	
	Баскетбол (4 часа)				
5	Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1		29.09.20 20	
6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		1	13.10.20 20	
7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении.	1		20.10.20 20	
8	Страницы истории. Олимпийские игры древности.		1	27.10.20 20	
	Мини-футбол (1 час)				
9	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		1	03.11.20 20	
	Гимнастика (6 часов)				
10	ОРУ Акробатика: два кувырка вперед слитно		1	10.11.20 20	
11	Составление акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	1		24.11.20 20	
12	Совершенствовать технику опорного прыжка: ноги врозь		1	01.12.20 20	
13	Совершенствовать разученную технику на разновысоких брусьях и параллельных	1		08.12.20 20	
14	Подтягивания, упражнения в висах и упорах.		1	15.12.20 20	
15	Перекладина: мальчики – махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Бревно: девочки - поворот на 180, соскок махом одной толчком другой с конца бревна.		1	22.12.20 20	
	Волейбол (2 часа)				
16	Совершенствовать технику верхней передачи		1	29.12.20	

	мяча.			20	
17	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.		1	12.01.20 21	
	Лыжная подготовка (5 часов)				
18	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.		1	19.01.20 21	
19	Совершенствовать разученную технику лыжных ходов.	1		26.01.20 21	
20	Разучить технику торможения и поворота «упором».		1	02.02.20 21	
21	Совершенствовать разученную лыжную технику.	1		09.02.20 21	
22	Игры и эстафеты на лыжах.		1	02.03.20 21	
	Прыжки в высоту (1 час)				
23	Совершенствовать технику прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега.		1	09.03.20 21	
	Волейбол (3 часа)				
24	Совершенствовать технику приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		1	16.03.20 21	
25	Совершенствовать разученную технику в передачах мяча и подачах.		1	23.03.20 21	
26	Совершенствовать технику прямого нападающего удара		1	30.03.20 21	
	Баскетбол (3 часа)				
27	Броски одной и двумя руками с места и в движении максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1		13.04.20 21	
28	Тактика свободного нападения.		1	20.04.20 21	
29	Совершенствовать технику освоенных элементов: передача, ведение, бросок.		1	27.04.20 21	
	Легкая атлетика (3 часа)				
30	Бег на коротких отрезках от 15 до 30м.; бег с препятствиями и на местности.	1		04.05.20 21	
31	Прыжки в длину с разбега с 7 – 9 шагов разбега.		1	11.05.20 21	
32	Метание теннисного мяча 150гр. с места на дальность с 4 – 5 бросковых шагов.		1	18.05.20 21	
	Мини-футбол (1 час)				
33-34	Совершенствовать технику ведения мяча правой и левой ногой. Игра вратаря. Учебная игра в мини - футбол.	1		25.05.20 21	
		10	24		

Лист корректировки

Рассмотрено и принято на заседании ШМО классных руководителей
Протокол № 1 от «28» августа 2020 года.

Руководитель ШМО классных руководителей Семь (Семурова Т.В.)

Рекомендации

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР Волкова Н.А. (Волкова Н.А.)
«31» августа 2020 г.

Заключение
