

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

---

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО учителей  
физической культуры и основ  
безопасности жизнедеятельности  
Протокол № 1 «28» августа 2021г.  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ /И.Е.Толстых/

ПРИНЯТА

на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
«31» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Пригорской СШ  
\_\_\_\_\_ /В.П. Позновцев/  
Приказ от 31.08.2021г. № 300

РАССМОТРЕНА

на заседании методического совета  
Протокол № 1 «30» августа 2021г.  
Председатель МС  
\_\_\_\_\_ /А.Ю. Бурлаева/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ /Е.Н. Веремьева/  
«30» августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
основного общего образования  
по физической культуре  
6 класс  
(индивидуальное обучение на дому)**

с. Пригорское,  
2021/2022 учебный год

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 6 классов (индивидуальное обучение на дому) общеобразовательной школы и регламентируется:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897) (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями);
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Пригорской СШ (с изменениями и дополнениями);
- учебным планом МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год;
- календарным учебным графиком МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса (индивидуальное обучение на дому) ориентирована на использование УМК:

Физическая культура: «Рабочие программы». Предметная линия учебников М. Я. Вивеленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2014.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Рабочая программа по физической культуре для 6 класса рассчитана на 9 часов в год, по 0,25 часа в неделю (согласно календарному учебному графику МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год).

Срок реализации настоящей программы – один год.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

- осознание значения семьи как главной опоры в жизни человека и источника его счастья;
- формирование ответственного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- формирование ценности своего отечества, своей малой и большой Родины как места, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- формирование ответственного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- формирование значимости знаний как интеллектуального ресурса, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- формирование осознанного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- формирование осознанного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- осознание самих себя как хозяев своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностями, отвечающими за свое собственное будущее.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### **Регулятивные УУД:**

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### ***Познавательные УУД:***

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;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### ***Коммуникативные УУД:***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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;

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.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования

стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### ***Критерии оценок по физической культуре.***

#### **1. По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

#### **2. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

«5» - учащиеся демонстрирует полные и разнообразные комплексы упражнений, ОРУ, УТГ. При этом, учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

«3» - учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений включенных в утреннюю гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса.

## **II. Содержание учебного предмета**

Структура содержания учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе определена следующими тематическими блоками (разделами):

### ***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

### ***Способы физкультурной деятельности.***

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных

препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

История возникновения и развития физической культуры. Предупреждение травматизма и оказание ПМП. Совершенствование физических способностей. Организация самостоятельных занятий. Влияние занятий физическими упражнениями системы организма. Влияние возрастных способностей на физическое развитие и физическую подготовленность.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

#### ***Спортивные игры.***

##### ***Баскетбол***

Освоение основных понятий и правил игры. Ознакомление с подвижными играми с элементами баскетбола.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики».

##### ***Волейбол***

Освоение основных понятий и правил игры. Ознакомление с подвижными играми с элементами волейбола. Базовые виды школьной программы - волейбол

Подвижные игры - «перестрелка», «пасовка волейболистов», «10 передач», «Летучий мяч», «обгони мяч», «салки распасовки мячом».

##### ***Гимнастика***

Освоение основных понятий и правил гимнастики, выполнение простейших элементов. (равновесие, повороты, основные стойки. Базовые виды школьной программы - гимнастика

##### ***Лёгкая атлетика.***

Совершенствование навыков ходьбы. Разновидности ходьбы. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами. Простейшие беговые упражнения. Правила соревнований. Освоение основных понятий, правила соревнований. Ознакомление с подвижными играми с элементами легкой атлетики. Базовые виды школьной программы - легкая атлетика

##### ***Лыжная подготовка.***

Освоение основных понятий и правил лыжной подготовки и лыжных гонок. Ознакомление с подвижными эстафетами с элементами передвижения на лыжах.

Игры: «лидерование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнования-эстафеты «слалом на равнине».

### **Темы для самостоятельного изучения.**

История возрождения олимпийских игр.

Предупреждение травматизма.

Организация режима дня

Рекреационные виды занятий КФисС.

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

Гимнастические снаряды.

Правила волейбола, баскетбола.

Правила легкой атлетики

Значение ЛФК для людей с ОВЗ

**Ш. Тематическое планирование,  
в том числе с учётом рабочей программы воспитания**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов всего	Из них:	
			количество часов с учётом РПВ	контрольные работы
1	История возникновения и развития физической культуры	1		-
2	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		-
3	Самоконтроль при занятиях физической культурой	1		-
4	Влияние занятий физическими упражнениями на системы организма.	1		-
5	Базовые виды школьной программы – лыжная подготовка.	1		-
6	Базовые виды школьной программы – гимнастика.	1		-
7	Базовые виды школьной программы – волейбол - баскетбол. История развития.	1	0,125	-
8	Базовые виды школьной программы - легкая атлетика	1		
9	Промежуточная аттестация. Тест	1		1
Итого:		9	0,125	1

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ**  
(индивидуальное обучение на дому)

Общее количество часов на предмет по учебному плану: 9.  
По 0,25 часа в неделю.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		план.	факт.
1	История возникновения и развития физической культуры		
Сам.изуч.	История возрождения олимпийских игр		
2	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями		
Сам.изуч.	Предупреждение травматизма.		
3	Самоконтроль при занятиях физической культурой		
Сам.изуч.	Организация режима дня		
4	Влияние занятий физическими упражнениями на системы организма.		
Сам.изуч.	Рекреационные виды занятий КФиС.		
5	Базовые виды школьной программы – лыжная подготовка.		
Сам.изуч.	Правила проведения соревнований.		
6	Базовые виды школьной программы – гимнастика.		
Сам.изуч.	Гимнастические снаряды		
7	Базовые виды школьной программы – волейбол - баскетбол. История развития.		
Сам.изуч.	Правила волейбола, баскетбола		
8	Базовые виды школьной программы - легкая атлетика		
Сам.изуч.	Правила легкой атлетики		
9	<b>Промежуточная аттестация. Тест.</b>		
Сам.изуч.	Значение ЛФК для людей с ОВЗ		