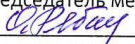


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №172»

«Рекомендовано к утверждению»

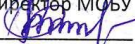
Председатель методического совета

 Рябина О.А.

Протокол №1 от 30.08.2020 г

«Утверждено»

Директор МБОУ «СОШ №172»

 Фурковская Н.В.

Приказ № 45 от 31.08.2020 г

Рабочая программа
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 6 класса
на 2020- 2021 учебный год

Учитель: КОЗЛОВ Ю.В.

Пояснительная записка 6 кл.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.09.2016 г. № 3/16) и авторской программы «Комплексная программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016). Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 ч. в неделю, 105 часа.

Планируемые результаты основной общеобразовательной программы:.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- ✓ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- ✓ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✓ формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

✓ овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание

Вид программного материала	Количество часов
	6 класс
Базовая часть	85
- основы знаний	В процессе занятий
- легкая атлетика	16
- общая физическая подготовка	6
- кроссовая подготовка	4
- лыжная подготовка	27
- спортивные игры:	
- баскетбол	8
- волейбол	8
- подвижные игры	4
- гимнастика, акробатика	6
- туризм и спортивное ориентирование	6
- тестирование	В процессе урока
Вариативная часть:	
- баскетбол	10
- волейбол	10
всего	105

Легкая атлетика

Бег 60 м, 300 м, 1000 м, 1500 м, челночный 3x10 м, беговые упражнения. Прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок. Метание малого мяча на дальность с разбега. Высокий старт. Эстафетный бег. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.

Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. История развития лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях лёгкой атлетикой.

Баскетбол

Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком и в два шага. Ловля мяча, передача двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом, бегом, с изменением направления и скорости. Бросок с места, после ведения, после ловли. Поворот на месте. Вырывание, выбивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощённым правилам.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. История развития баскетбола. Основные правила. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях баскетболом.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный; одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный хода. Торможение «плугом», «упором», падением. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Преодоление дистанции до 4км.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Индивидуальный подбор лыжного инвентаря. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Правила организации и проведения лыжных прогулок и походов.

Волейбол

Стойка игрока, перемещения (боком, лицом, спиной). Приём, передача мяча сверху, снизу. Чередование передачи мяча сверху, снизу. Нижняя прямая, нижняя боковая подача. Приём подачи. Учебная игра.

Техника безопасности при занятиях волейболом. Основные правила. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях волейболом.

Гимнастика

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием; строевой шаг; команды «Пол-оборота направо, налево!», «Прямо!».

Лазание: по канату в два приёма, на скорость.

Акробатика: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; кувырок вперёд и кувырок прыжком (слитно); «мост» из положения стоя с помощью и самостоятельно; стойка на голове и руках (мальчики); кувырок назад в «полушпагат» (девочки).

Опорный прыжок: ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-110 см); согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см – мальчики 7 кл).

Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Ритмическая гимнастика. Правила безопасности на уроках гимнастики.

Кроссовая подготовка. ОФП.

Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5км.

Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.

Туризм и спортивное ориентирование

Преодоление туристской полосы препятствий. Простейшие приёмы ориентирования на местности. Правила безопасности при занятиях туризмом. Походы и прогулки выходного дня.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ урока	Тема урока	Кол-во уроков	Планируемые результаты	Дата проведения	
			І четверть (27 ч.)		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)	1	Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60 м).	план	факт
2		1	Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60 м).		
3		1	Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60 м).		
4		1	Бег 30 м.на результат.		
5		1	Бег 60 м.на результат.		
6	Прыжок в длину, Метание малого мяча (5 ч)	1	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (с места). Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.		
7		1	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (с места). Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.		
8		1	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (с места). Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.		
9		1	Техника выполнения прыжка в длину с разбега (с места) на результат.		
10		1	Метание малого мяча с разбега на результат.		
11	Бег на средние дистанции (2 ч)	1	Бег 1500 м. ОРУ развитие выносливости. Специально беговые упражнения.		
12		1	Бег 1000 м на результат.		
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч.)	1	Равномерный бег (12 мин.).		
14		1	Равномерный бег (12 мин.).		
15		1	Равномерный бег (14 мин.).		
16		1	Равномерный бег (14 мин.).		
17		1	Равномерный бег (15 мин.).		
18		1	Равномерный бег (15 мин.).		
19		1	М-подтягивание на перекладине; Д-поднимание туловища за 30 сек. На результат.		
20		1	Равномерный бег (17 мин.).		
21		1	Бег 2000 м без учета времени на результат.		
22	Баскетбол (6 ч)	1	Повороты с мячом. Остановка прыжком.передача мяча		

			двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника		
23		1	Повороты с мячом. Остановка прыжком. передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника		
24		1	Повороты с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
25		1	Отжимание от пола на результат.		
26		1	Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
27		1	Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
	Висы.		II четверть (24 ч.)		
28	Строевые упражнения (6 ч)	1	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).		
29		1	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).		
30		1	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).		
31		1	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).		
32		1	Подтягивание в висе.		
33		1	Подтягивание в висе на результат.		
34	Опорный прыжок (6 ч.)	1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100–110 см).		
35		1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100–110 см).		
36		1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100–110 см).		
37		1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100–110 см).		

38		1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100–110 см).		
39		1	Опорный прыжок на результат.		
40	Акробатика (6 ч.)	1	Кувырки вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, «Мост» из положения стоя без помощи (д).		
41		1	Кувырки вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, «Мост» из положения стоя без помощи (д).		
42		1	Кувырки вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема.		
43		1	Кувырки вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема.		
44		1	Техника лазания по канату на результат.		
45		1	Техника выполнения акробатических упражнений на результат.		
46	Баскетбол (6 ч.)	1	Повороты с мячом. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока с изменением направления.		
47		1	Повороты с мячом. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока с изменением направления.		
48		1	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением		
49		1	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением		
50		1	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
51		1	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
			III четверть (30 ч.)		
52	Баскетбол (12 ч.)	1	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
53		1	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.		
54		1	Техника броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением на результат.		

55		1	Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.		
56		1	Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.		
57		1	Передача мяча в тройках со сменой места.		
58		1	Передача мяча в тройках со сменой места.		
59		1	Техника передачи мяча в тройках со сменой мест на результат.		
60		1	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.		
61		1	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.		
62		1	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.		
63		1	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.		
64	Волейбол (18 ч.)	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая передача.		
65		1	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая передача.		
66		1	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая передача.		
67		1	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая передача.		
68		1	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая передача.		
69		1	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая передача.		
70		1	Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку.		
71		1	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая передача.		
72		1	Техника приема мяча двумя руками снизу через сетку.		
73		1	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая передача.		
74		1	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя		

			прямая передача.		
75		1	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая передача.		
76		1	Техника нижней прямой подачи мяча.		
77		1	Комбинации из основных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая передача.		
78		1	Комбинации из основных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая передача.		
79		1	Комбинации из основных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая передача.		
80		1	Комбинации из основных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая передача.		
81		1	Комбинации из основных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая передача.		
			IV четверть		
82	Баскетбол (6 ч.)	1	Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок		
83		1	Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок		
84		1	Техника штрафного броска.		
85		1	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок.		
86		1	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок.		
87		1	Отжимание от пола на результат.		
88	Бег по пересеченной местности и преодоление препятствий (10 ч.)	1	Равномерный бег (10 мин.).		
89		1	Равномерный бег (10 мин.).		
90		1	Равномерный бег (10 мин.).		
91		1	Равномерный бег (12 мин.).		
92		1	Равномерный бег (12 мин.).		
93		1	Равномерный бег (14 мин.).		
94		1	Равномерный бег (14 мин.).		
95		1	Бег 1000 м. на результат.		
96		1	Равномерный бег (15 мин.).		
97		1	Бег 2000 м. без учета времени.		
98	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)	1	Высокий старт (до 20-40 м.), бег с ускорением (50-60 м.)		
99		1	Высокий старт (до 20-40 м.), бег с ускорением (50-60 м.)		

100		1	Высокий старт (до 20-40 м.), бег с ускорением (50-60 м.)		
101		1	Бег 30 м. на результат.		
102		1	Бег 60 м. на результат.		
103	Прыжок в длину с места метание малого мяча (3 ч.)	1	Оценка техники прыжка в длину с разбега (с места).		
104		1	Техника метания малого мяча с разбега.		
105		1	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние.		