

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Бабагайская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВРЕ.В. Мельникова <u>«31» августа 2022 г.</u>	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ Бабагайской СОШЛ.А.Камозина. <u>«31» августа 2022 г.</u>
--	---

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

в 6 (общеобразовательном) классе

на 2022-2023 учебный год

Учитель – Крылова А.А.

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
протокол №1 от «29» августа 2022 г.

Бабагай 2022 г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Физическая культура 6 класс

Данная рабочая программа ориентирована на следующие результаты изучения физической культуры:

Предметные результаты

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

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;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- 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 на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

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;

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

Содержание учебного курса

Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности, преодоление препятствий; равномерный бег (14 мин); спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости; бег (2000 м).

Баскетбол: Сочетание приемов передвижений и остановок; сочетание приемов передач, ведения и бросков; бросок одной рукой от плеча в прыжке; штрафной бросок; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3); позиционное нападение со сменой мест.

Волейбол: Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Гимнастика: Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка. Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и тоткрытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагональ (*девочки*).

Упражнения общей физической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п./п.	Количество часов	Тема урока
Раздел 1. Легкая атлетика (11ч)		
1	1	Обучение спринтерскому, эстафетному бегу
2	1	Обучение высокому старту (15–30 м)
3	1	Обучение бегу с ускорением, финишированию,
4	1	Совершенствование специальных беговых упражнений, бег (3 × 50 м)
5	1	Сдача контрольных нормативов: бег (60 м)

6	1	Обучение прыжка в высоту, в длину способом «согнув ноги», метанию малого мяча
7	1	Совершенствование прыжка в длину с 7-9 шагов, в высоту с 5-7 б.
8	1	Обучение метанию теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность
9	1	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность
10	1	Совершенствование бега на средние дистанции
11	1	Совершенствование бега (1000 м)
Раздел 2. Кроссовая подготовка (9 ч)		
12	1	Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий

13		Совершенствование равномерного бега (14 мин)
14	1	Совершенствование равномерного бега (15 мин)
15	1	Совершенствование равномерного бега (16 мин)
16	1	Совершенствование равномерного бега (17 мин)
17	1	Обучение спортивной игре «Лapta».
18	1	Совершенствование равномерного бега (18 мин)
19	1	Совершенствование бега по пересеченной местности
20	1	Совершенствование бега (2000 м)

Раздел 3. Баскетбол (27 ч)		
21	1	Обучение игре «Баскетбол»
22	1	Обучение стойке и передвижению игрока
23	1	Обучение ведению мяча в средней стойке на месте
24	1	Обучение ведению мяча в высокой стойке
25	1	Обучение остановкам двумя шагами
26	1	Обучение остановкам двумя шагами

27	1	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча в движении
28	1	Обучение ведению мяча с разной высотой отскока
29	1	Обучение броскам мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча
30	1	Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча
31	1	Обучение передач мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении
32	1	Обучение игре (2 × 2, 3 × 3)
33	1	Совершенствование развитию координационных способностей
34	1	Обучение передаче мяча двумя руками от головы в парах
35	1	Обучение ведению мяча с разной высотой отскока

36		Обучение передаче мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении
37	1	Обучение ведению мяча правой (левой)рукой
38	1	Обучение перехвату мяча
39	1	Обучение броскам одной рукой от плеча после остановки

40	1	Обучение передаче мяча двумя руками от груди в тройках в движении
41	1	Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением защитника
42	1	Обучение перехвату мяча
43	1	Совершенствование бросков одной рукой от плеча после остановки
44	1	Обучение передаче мяча в тройках в движении со сменой места

45	1	Обучение нападению быстрым прорывом (2 × 1)
46	1	Совершенствование развития координационных способностей
47	1	Обучение игры в баскетбол по упрощенным правилам

Раздел 4. Волейбол (18 ч)

48	1	Обучение игры в «Волейбол»
----	---	----------------------------

49	1	Обучение стойке и передвижения игрока
50	1	Обучение передаче мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой
51	1	Обучение передаче мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку
52	1	Обучение приему мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону
53	1	Обучение нижней прямой подаче мяча

54	1	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером
----	---	---

55	1	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку
56	1	Совершенствование нижней прямой подачи мяча в заданную зону
57	1	Обучение игре по упрощенным правилам
58	1	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером

59	1	Обучение тактике свободного нападения
60	1	Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи
61	1	Совершенствование комбинаций из разученных элементов
62	1	Обучение тактике свободного нападения

63	1	Совершенствование комбинаций из разученных элементов передвижений
64	1	Совершенствование нижней прямой подачи мяча
65	1	Совершенствование комбинаций из разученных элементов в парах

Раздел 5. Гимнастика (18 ч)

66	1	Обучение висам, строевым упражнениям (6 ч)
67	1	Обучение строевому шагу

68	1	Обучение размыканию и смыканию на месте
69	1	Обучение ОРУ на месте без предметов
70	1	Обучение подъему переворотом в упор
71	1	Сдача контрольных нормативов: выполнение на технику
72	1	Обучение опорному прыжку.
73	1	Обучение прыжку ноги врозь

74	1	Обучение ОРУ с обручем
75	1	Обучение ОРУ в движении
76	1	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке
77	1	Совершенствование выполнения комплекса
78	1	Обучение акробатика, лазание на канате
79	1	Обучение два кувырка вперед слитно
80	1	Обучение «Мост» из положения, стоя (с помощью)
81	1	Совершенствование комбинаций из разученных элементов

82	1	Сдача контрольных нормативов: выполнение комбинации из разученных элементов
83	1	Обучение ОРУ с предметами

Раздел 6. Кроссовая подготовка (9 ч)

84	1	Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)
----	---	---

85	1	Совершенствование равномерного бега (16 мин)
86	1	Обучение развития выносливости
87	1	Совершенствование равномерного бега (17 мин)
88	1	Совершенствование равномерного бега по пересеченной местности (18 мин)

89	1	Совершенствование развития выносливости
90	1	Совершенствование равномерного бега по пересеченной местности (19 мин)
91	1	Обучение Спортивной игре «Лапта».
92	1	Совершенствование бега (2000 м)

Раздел 7. Легкая атлетика (10 ч)

93	1	Обучение спринтерскому, эстафетному бегу
94	1	Обучение высокому старту (15–30 м)
95	1	Обучение финишированию

96	1	Обучение специальным беговым упражнениям
97	1	Сдача контрольных нормативов: бег (60 м) на результат
98	1	Обучение прыжкам в высоту, метанию малого мяча (5 ч)
99	1	Совершенствование прыжков в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание»
100	1	Обучение приземлению
101	1	Совершенствование метания теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность
102	1	Совершенствование ОРУ, специальных беговых упражнений