

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КЛИМОВСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

«Утверждаю»

директор школы

_____ (Дедушкина Е.М.)

_____ дата

«Согласовано»

зам. по УВР

_____ (Зубкова И. В.)

_____ дата

_____ (Зубкова И. В.)

_____ дата

«Рассмотрено»

руководитель ШМО

_____ (Первая Т.В.)

Протокол от _____ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 6 класса

на 2022-2023 учебный год

Учитель: Щетинин Александр Дмитриевич

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Климовской СОШ №3, соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК, в состав которого входят:

- Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Полянской Н.В., Петрова С.С. Издательство «Вентана-Граф». 2017

- Физическая культура: 5-7 классы: учебник для учащихся образовательных организаций. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Полянская Н.В., Петров С.С. Издательство «Вентана-Граф». 2014

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане на изучение физической культуры в 6 классе отводится 70 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели). В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий на 2022-2023 учебный год изучить содержание рабочей программы в 6 «А» классе планируется за 68 часов, так как в соответствии с расписанием 4 урока совпадает с праздничными датами (1.05, 8.05). В 6 «Б» классе за 66 часов, так как в соответствии с расписанием 2 урока совпадает с праздничной датой (24.02).

Корректировка рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в календарно-тематическом планировании.

В ходе изучения учебного предмета в конце года предусмотрена предварительная аттестация (6 «А»-15.05, 6 «Б»-19.05) по итогам года. Аттестация проходит в виде практического выполнения контрольных нормативов в соответствии с группой здоровья обучающихся.

Раздел лыжные гонки «Все на лыжи!» в МБОУ Климовская СОШ №3 может корректироваться в декабре-марте в зависимости от природных условий (может быть увеличено количество часов на тему лыжные гонки «Все на лыжи!» за счёт сокращения часов по темам «Гимнастика с основами акробатики», «Бодристь, грация, координация» и «Лёгкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание».

Количество часов по четвертям в соответствии с календарным учебным графиком на 2022-2023 учебный год

Четверть/год	Кол-во учебных недель	Кол-во часов				
		6 «А»		6 «Б»		
		фактически	по плану	фактически	по плану	
1	8 недель 2 дня	16 ч.	16 ч.	18 ч.	18 ч.	
2	7 недель 3 дня	16 ч.	16 ч.	14 ч.	14 ч.	
3	10недель1 день	22 ч.	22 ч.	18 ч.	20 ч.	24.02
4	7 недель 1 день	14 ч.	18 ч.	16 ч.	16 ч.	1.05, 8.05
Год	34 недели	68 ч.	72 ч.	66 ч.	68 ч.	

Планируемые результаты освоения учащимися 6 класса программы по физической культуре

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 6 класса **предметных результатов** на базовом уровне (**«ученики научатся»**) и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне (**«ученики получают возможность научиться»**), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий, проведением, помимо уроков, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных соревнований и праздников, занятий в спортивных секциях.

Планируемые предметные результаты

Ученики научатся:

- 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 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;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- **Ученики получают возможность научиться:**
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (Данный раздел изучается в рамках интеграции содержания курса ОБЖ в программу по физической культуре)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Данный раздел изучается в рамках интеграции содержания курса ОБЖ в программу по физической культуре)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпаузы.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом.

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Тематическое планирование.

№п/п	Изучаемый раздел предмета, курса	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Легкая атлетика	23
5	Лыжная подготовка	6
6	Спортивные игры	23
		70 ч.

Требования к уровню физической подготовки учащихся

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
Бег 30 м.	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
Чел. бег 3х10	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
Прыжки в дл. с места (см)	140	160-180	195	130	150-175	185
6-минутный бег (м)	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
Наклон вперед из полож. сидя (см)	2	6-8	10	4	8-10	15
Подтягивание на высокой перекладине	1	4-5	6			
Подтягивание из виса лежа				4	10-14	19

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классе

№	Клас с	Дата	Тема урока	Примечание (по усмотрению учителя)
I четверть				
Раздел «Знания о физической культуре» 2 часа				
1-2	6а	5.09	Олимпийские игры современности: возрождение ОИ, идеалы и символика ОИ, олимпийское движение в России.	
	6б	2.09	Характеристика основных физических качеств человека.	
Раздел «Физическое совершенствование».				
Легкая атлетика, спортивные игры 14 часов				
3-4	6а	12.09	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт.	
	6б	9.09	Кроссовая подготовка. Спортивная игра футбол, пионербол.	
5-6	6а	19.09	КН: бег 30 м. пресс за 30 сек.	
	6б	16.09	КН: прыжок в длину с места. Спортивная игра футбол, пионербол.	
7-8	6а	26.09	КН: челночный бег 3X10 м.	
	6б	23.09	Длительный бег. Спортивная игра футбол, пионербол.	
9-10	6а	3.10	КН: бег 60 м. Совершенствовать технику прыжка с 7-9 шагов разбега.	
	6б	30.09	Техника метания мяча с места. Спортивная игра футбол, пионербол.	
11-12	6а	10.10	КН: бег 1000м., наклон вперед из положения стоя.	
	6б	7.10	Повторить технику метания с 3-х шагов разбега. Спортивная игра.	
13-14	6а	17.10	Обучение технике метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	
	6б	14.10	КН: прыжок в длину с места. Спортивная игра футбол, пионербол.	
15-16	6а	24.10	КН: сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	
	6б	21.10	Встречная эстафета.	
17-18	6а	24.10	Челночный бег 4x10 м.	
	6б	28.10	Спортивная игра пионербол, баскетбол.	
II четверть				
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 2 часа				
19-20	6а	7.11	Выбор одежды и обуви для спортивных занятий, их гигиена.	
	6б	11.11	Здоровье и здоровый образ жизни. Активный отдых на природе и безопасность.	Интеграция с курсом ОБЖ.
Раздел «Физическое совершенствование»				
Гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры 12 часов				
21-22	6а	14.11	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Специальные упражнения для развития гибкости.	
	6б	18.11	Комплекс ОРУ с предметом. Спортивная игра пионербол.	
23-24	6а	21.11	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	
	6б	25.11	КН: подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Спортивная игра пионербол.	
25-26	6а	28.11	Обучение: перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4-ре дроблением и сведением.	
	6б	2.12		

			Обучение: перестроение из колонны по 2,4 в колонну по 1-му разведением и слиянием.	
27-28	6а 6б	5.12 9.12	Висы и упоры. КН: наклон вперёд из положения стоя. Обучение: равновесие на одной ноге («ласточка»), кувырок вперед.	
29-30	6а 6б	12.12 16.12	Обучение: кувырок назад, стойка на лопатках. КН: поднимание туловища за 30 сек. Обучение: мост с помощью и самостоятельно. Упражнения в упоре лежа	
31-32	6а 6б	19.12 16.12	Выполнение комбинации из разученных элементов. Двусторонняя игра.	
Раздел «Знания о физической культуре» 2 часа				
33-34	6а 6б	26.12 23.12	Самоконтроль. Признаки утомления. Развитие двигательных качеств. Разработка коллективного проекта «Папа, мама, я – спортивная семья».	
III четверть				
Раздел «Физическое совершенствование»				
Лыжная подготовка «Все на лыжи!»(6 ч.)				
35-36	6а 6б	9.01 13.01	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение техники ступающего, скользящего шага без палок. Обучение технике попеременного двухшажного хода. П.И. «Схвати палку»	Приёмы закаливания.
37-38	6а 6б	16.01 20.01	Повторение техники поворотов переступанием на месте и в движении. Игра «Веер». Повторение техники попеременного двухшажного хода. П.И. «На одной лыже».	
39-40	6а 6б	23.01 27.01	Обучение технике одновременного бесшажного хода. П.И. «Смелее с горки». Повторение техники лыжных шагов: передвижение до 2 км. П.И. «На одной лыже».	
Спортивные игры, лёгкая атлетика 14 часов				
41-42	6а 6б	30.01 3.02	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами и прыжком при игре в баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол.	
43-44	6а 6б	6.02 10.02	Повторение техники ведения мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча с изменением направления, поворотов без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	
45-46	6а 6б	13.02 17.02	Совершенствовать технику броска в кольцо после ведения. Спортивная игра баскетбол.	
47-48	6а 6б	20.02 3.03	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Обучение технике стойки, перемещения, верхней передаче мяча над собой. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками на месте. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	
49-50	6а 6б	27.02 3.03(24.02)	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Обучение технике нижней передачи мяча над собой. Двусторонняя игра.	
51-52	6а 6б	6.03 10.03	Совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Игра по упрощённым правилам.	
53-	6а	13.03	Приём мяча двумя руками снизу.	

54	66	17.03	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
55-56	6а 20.03 66 17.03		Совершенствовать технику приёма мяча двумя руками сверху и снизу.	
			Игра по упрощённым правилам с использованием разученных элементов.	
<u>IV четверть</u>				
<u>Раздел «Физическое совершенствование»</u>				
<u>Спортивные игры, лёгкая атлетика 18 часов.</u>				
57-58	6а 66	3.04 7.04	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 4-5 шагов разбега.	
			Совершенствовать технику прыжка с 5-6 шагов разбега.	
59-60	6а 66	10.04 14.04	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	
			Совершенствовать технику высокого старта.	
			КН: челночный бег 3*10м. Спортивная игра.	
61-62	6а 66	17.04 21.04	КН: прыжок в длину с места. Бег из различных исходных положений.	
			Встречные эстафеты. Двусторонняя игра баскетбол.	
63-64	6а 66	17.04(1.05) 28.04	КН: наклон вперёд из положения стоя, пресс за 30 сек.	
			Двусторонняя игра волейбол по упрощённым правилам.	
65-66	6а 66	24.04 5.05	КН: бег 30 м. Кроссовая подготовка: бег до 5 мин.	
			Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Ведение мяча по прямой. Двусторонняя игра.	
67-68	6а 66	24.04(8.05) 12.05	КН: бег 60 м. Повторить технику прыжка в длину способом «согнув ноги».	
			Ведение мяча по прямой и с изменением направления, «змейкой». Передачи мяча в парах. Двусторонняя игра.	
69-70	6а 66	15.05 19.05	Промежуточная аттестация: бег 60 м., прыжок в длину с места,	
			метание малого мяча с места.	
71-72	6а 66	22.05 26.05	КН: бег 1000 м. Повторить технику метания мяча с 3-5 шагов разбега.	
			Ведение мяча во встречных колоннах.	
			Спортивная игра футбол, баскетбол.	