

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа посёлка Первое Мая**

Согласовано

Методический Совет

МБОУ СОШ пос.Первое Мая

Протокол № 1 от 30.08.2021г.

Утверждено

Директор школы

_____ Вьюнова Н.В.

Приказ № 37 от 30. 08. 2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

в 6 классе

Разработал

Спирин Валерий Геннадьевич

2021г

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 обучающегося;
- 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 предметными 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).

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
------------	-----------------------	----------	---------

способности			
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

СОДЕРЖАНИЕ

Легкая атлетика – 13 ч

Спринтерский бег, эстафетный бег

Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега

Финиширование. Старты из различных положений. Бег 60 м на результат.

Прыжок в длину, метание малого мяча

Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Терминология прыжков в длину

Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Терминология метания. Метание теннисного мяча на дальность.

Спортивные игры.

Спортивные игры .

Баскетбол - 24 ч

Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Остановка двумя шагами.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.

Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола

Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.

Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении.

Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.

Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х 1.

Волейбол – 20 ч

Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Техника безопасности

Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Стойки и передвижение игрока. Тактика свободного нападения.

Комбинации из разученных элементов в парах.

Гимнастика 20 ч.

Строевые упражнения. Висы.

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты.

Подъем переворотом в упор (мальчики). Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей

Выполнение на технику. Выполнение подтягивания в висе.

Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.

Преодоление препятствий прыжком.

Переноска партнера на спине.

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приема.

Лыжная подготовка-18ч

Бесшажный лыжный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3км.

Легкая атлетика 7ч

Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге

Старты из различных положений. Финиширование.

Бег 60 м (мин) на результат.

Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Легкая атлетика	13		
	Спринтерский бег, эстафетный бег			
1.	ТБ на занятиях. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции 40–50 м .	1		
2.	Высокий старт 15–30 м. Старт из различных положений.	1		
3.	Высокий старт. Финиширование. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1		
4.	Бег 60 м на результат. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1		
5.	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Эстафеты.	1		
6.	Бег 60 м на результат. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1		
	Прыжок в длину, метание малого мяча			
7.	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание мяча в цель (1x1) с 8–10 м.	1		

8.	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание теннисного мяча .	1		
9.	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание теннисного мяча .	1		
10.	Бег 1000 м на результат. ОРУ.	1		
11.	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание мяча на дальность.	1		
12.	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча .	1		
13.	Бег 1000 м (мин) на результат.	1		
	Спортивные игры .Баскетбол	24		
14.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача мяча .	1		
15.	Стойка и передвижение . Ведение. Передача мяча двумя руками .	1		
16.	Стойка ,передвижение , ведение. Передача от груди двумя руками.	1		
17.	Ведение с изменением направления. Передача двумя руками от груди .	1		
18.	Ведение Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1		
19.	Ведение . Бросок одной от плеча . Игра 2х2, 3х3.	1		
20.	Передача мяча в парах на месте и в движении.	1		
21.	Игра в баскетбол 2х2, 3х3 по упрощённым правилам.	1		
22.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		
23.	Бросок одной от плеча в движении.	1		
24.	Бросок одной от плеча в движении.	1		
25.	Ведение мяча в движении .Перехват мяча.	1		
26.	Передача мяча в тройках в движении.	1		

27.	Передача мяча в тройках в движении со сменой мест.	1		
28.	Передача мяча в тройках в движении со сменой мест.	1		
29.	Перехват мяча.	1		
30.	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1		
31.	Ведение мяча в движении. Перехват мяча.	1		
32.	Передача мяча в тройках в движении.	1		
33.	Передача в тройках в движении со сменой мест.	1		
34.	Передача мяча в тройках в движении со сменой мест.	1		
35.	Перехват мяча.	1		
36.	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1		
37.	Ведение мяча в движении. Перехват мяча.	1		
	Волейбол	10		
38.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча. Техника безопасности.	1		
39.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1		
40.	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1		
41.	Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой.	1		
42.	Нижняя прямая подача мяча.	1		
43.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
44.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
45.	Тактика свободного нападения.	1		

46.	Прямой нападающий удар .Игра по упрощенным правилам	1		
47.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1		
	Лыжная подготовка	18		
48.	ТБ на занятиях. Одновременный двухшажный ход.	1		
49.	История лыжного спорта. Одновременный двухшажный ход.	1		
50.	Правила соревнований. Одновременный двухшажный ход.	1		
51.	Одежда, обувь, инвентарь. Бесшажный лыжный ход.	1		
52.	Бесшажный лыжный ход. Дистанция 2км.	1		
53.	Торможение и поворот упором. Игра «Остановка рывком».	1		
54.	Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палок.	1		
55.	Совершенствование горнолыжной техники. Эстафета « С горки на горку».	1		
56.	Подъём «ёлочкой». Игра «Остановка рывком».	1		
57.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	1		
58.	Совершенствование горнолыжной техники. Эстафета « С горки на горку».	1		
59.	Дистанция 2км. Игра «Остановка рывком».	1		
60.	Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода.	1		
61.	Торможение и поворот упором. Подъём «ёлочкой».	1		
62.	Эстафета с передачей палок. Дистанция 1км.	1		

63.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Дистанция 1км.	1		
64.	Эстафета на лыжах. Игры.	1		
65.	Прохождение дистанции 3км.	1		
	Гимнастика	20		
	Висы. Строевые упражнения			
66.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1		
67.	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	1		
68.	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	1		
69.	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	1		
70.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
71.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
72.	Эстафеты.	1		
73.	Преодоление препятствий прыжком.	1		
74.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках .	1		
75.	Два кувырка вперед слитно. Мост.	1		
76.	Два кувырка вперед слитно. Мост .	1		
77.	Лазание по канату в три приема.	1		
78.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
79.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
80.	Эстафеты.	1		
81.	Преодоление препятствий прыжком.	1		
82.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках .	1		

83.	Два кувырка вперед слитно. Мост.	1		
84.	Два кувырка вперед слитно. Мост .	1		
85.	Лазание по канату в три приема.	1		
	Волейбол	10		
86.	Прямой нападающий удар.	1		
87.	Игра по упрощённым правилам.	1		
88.	Нижняя прямая подача.	1		
89.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		
90.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		
91.	Тактика свободного нападения.	1		
92.	Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.	1		
93.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	1		
94.	Прямой нападающий удар.	1		
95.	Игра по упрощённым правилам.	1		
	Легкая атлетика	7		
96.	Бег по дистанции 40-50 м.	1		
97.	Эстафеты.	1		
98.	Старты из различных положений	1		
99.	Бег 60 метров на результат	1		
100.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов с разбега	1		
101.	Метание теннисного мяча на дальность	1		
102.	Бег 60м на результат	1		

Итого

102 ч

