

**Частное общеобразовательное учреждение  
«Православная гимназия во имя преподобного Сергия Радонежского»**

**УТВЕРЖДЕНА**  
решением педагогического совета  
(прот. № 1 от 30.08.2020 г.)

Директор Талышева Л. П.

**УТВЕРЖДЕНА**  
на заседании МО

(прот. № 1 от 30.08.2020 г.)

Руководитель МО Савенкова С.В.

**Рабочая программа  
по физической культуре, 6 класс  
2020-2021 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре составлена для учащихся Православной гимназии на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. Просвещение, 2015г. В.И Лях, А.А. Зданевич. Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре, основной образовательной программы ООО гимназии.

УМК по физической культуре и нормативные документы

МО РФ. Примерная программа основного общего образования по физической культуре  
<http://window.edu.ru/resource/197/37197/files/25-o.pdf>

**Программа авторов:** Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций. М.: Просвещение, 2015. — (ФГОС. Рабочие программы)  
<http://catalog.prosv.ru/attachment/0efe3a99-51c1-11df-b021-0019b9f502d2.pdf?download>

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. 5–7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2015. — (ФГОС)

Рабочая программа, реализующая ФГОС. 5–9 классы

В соответствии с учебным планом гимназии, уроки физической культуры в 6 классе проводятся в количестве 2 раза в неделю (всего 70 часов).

### **Построение рабочей программы опирается на основные принципы исходной программы:**

Принцип всестороннего развития личности требует гармоничного сочетания физического развития с умственным развитием, с нравственным, трудовым и Эстетическим воспитанием.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания означает, что в процессе занятий физическими упражнениями в первую очередь ставят задачу укрепления здоровья, содействия правильному развитию, закаливанию, повышению устойчивостью организма против разного рода заболеваний.

**Основной целью курса является:** содействие всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся, сохранения, укрепление и повышение уровня здоровья, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Эта цель реализуется через решения следующих задач:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- Овладение «шкалой движения»,
- Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных силовых и временных параметров движений, равновесий, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласования движения, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно – силовых, выносливости и гибкости) способности;
- Формирований элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе их формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем, или иным видам спорта.

- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Содержание и структура программы**

6 класс – 70 часов

Базовая часть – 70 часов

#### **Темы разделов курса:**

- 1. Легкая атлетика –20 ч**
- 2. Лыжная подготовка– 16 ч**
- 3. Волейбол – 12 ч**
- 4. Баскетбол – 12 ч**
- 5. Футбол — 10 ч**

#### **Учащиеся должны знать и иметь представление:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движения, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Учащиеся должны уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развития координации, гибкости, силы, на формировании правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателю частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятия физической культуры.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 6 класс**

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
									план	фактически
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Ичет верт ь</b>	<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте ( легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой медицинской помощи. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м; Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта.	текущий	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 50м , бег с ускорением 30-40м; Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта.	текущий	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м; Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта.		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта.	Бег 60м: Мальчики: «5»- 10,2; «4»- 10,8; «3»- 11,4. Девочки: «5»- 10,4; «4»- 10,9; «3»-	Комплекс 1		

							11,6.			
Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	2	Изучение нового материала	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег на 1000м. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20мин.	Бег 1000м. (вводный контроль)	Ком-плекс 1			
			Совершенствование	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Равномерный бег 10мин. Подвижные игры. Развитие выносливости.						
			Совершенствование	ОРУ. Равномерный бег 12мин. Подвижные игры. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости.						
			Учетный	ОРУ. Бег по пересеченной местности 2км. Подвижные игры. Развитие выносливости.				Бег 1км без учета времени.		
Прыжки в длину	Прыжки в длину с места и с разбега	2	Изучение нового материала	Овладение техникой прыжков в длину с 7-9 шагов разбега, прыжки в длину с места.	Уметь после быстрого разбега 7-9 шагов прыгать в длину.	текущий	Ком-плекс 1			
			Комплексный	ОРУ, прыжки в длину с места и с разбега. Спортивные игры						
			Совершенствование	ОРУ, УНР, прыжки в длину. Спортивная игра						
			Учетный	Прыжки в длину на результат						
Метание	Метание в цель и на дальность	2	Изучение нового материала	Техника безопасности, ОРУ, овладение техникой метание теннисного мяча в цель и на дальность.	Уметь метать малый мяч и мяч 150 граммов с места и разбега ( 10-12 м) с использованием 4-х шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма.	текущий				
			Комплексный	ОРУ, Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 8 — 10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние						
			Совершенствование	Совершенствование техники метания, спортивные игры						
			Учетный	Метание теннисного мяча на результат.						
			Комплексный	ОРУ, броски набивного мяча ( 2 кг) двумя руками из различных исходных положений.						
Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей	1	Комплексный	Бег в медленном темпе 10-15 минут, ОРУ, ОФП.	Уметь бегать в медленном темпе и следить за	текущий				
			Комплекс	Круговая тренировка ( бег в медленном темпе с						

				ный	выполнением упражнений на руки, ноги, пресс).	своим физическим состоянием						
Баскетбол (8 часов)	ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе	2	Изучение нового материала	На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Уметь выполнять перемещения без пробежек	текущий						
			Совершенствование	Углубленное разучивание: стойки игрока, перемещения различными способами, остановка двумя шагами и прыжком								
		2	Изучение нового материала	На освоение техники ловли и передачи мяча.	Уметь отдавать передачу точно в руки							
			Совершенствование	На закрепление техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками.								
		2	Изучение нового материала	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Уметь вести мяч правой и левой рукой							
			Совершенствование	Ведение мяча с изменением направления, ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке.								
		2	Изучение нового материала	Броски мяча одной рукой с места и в движении.	Уметь выполнять броски в кольцо на месте и в движении							
			Совершенствование	Броски мяча (после остановки прыжком, шагом, после ловли) без сопротивления защитника								
			Совершенствование	Броски мяча одной рукой от плеча с места в корзину								
		<b>2 четверть</b>	Баскетбол (4 часов)	1	Изучение нового материала		Вырывание, выбивание мяча.	Уметь отдать точную передачу мяча и при ловле не потерять мяч.	текущий			
					Комплексный		Закрепление полученного навыка вырывания и выбивания мяча.					
				1	Совершенствование		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.					
Учетный	ОРУ, Выполнение передачи и ловли мяча в движении в парах.											

				Комплексный	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Уметь вести мяч в движении в высокой, низкой и средней стойке.			
			1	Учетный	Сдача на оценку остановка прыжком, остановка шагом, два шага под кольцо и бросок в корзину.	Уметь выполнять перемещения с мячом без пробежки, бросать мяч в кольцо			
			1	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения	Уметь защищать			
				Комплексный	ОРУ на месте и в движении, закрепление тактики свободного нападения.				
				Изучение нового материала	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков				
Волейбол (12часов)	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе	2	Изучение нового материала	Обучение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорение	Уметь перемещаться в волейбольной стойке				
			Совершенствование	Освоение комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, ускорений.					
		1	Изучение нового материала	Обучение техники приёма мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	Уметь принимать мяч над собой на месте и после перемещения снизу и сверху.				
			2	Изучение нового материала		Обучение техники приема сверху двумя руками на месте и после перемещения.			
				Совершенствование		Закрепление техники приема мяча сверху и с низу. Прием мяча над собой. Передача мяча во встречных колоннах, отбивания мяча через сетку.			
		3	Изучение	Техника нижней подачи, 3-6 метров от сетки	Уметь				



				нового материала		подавать мяч через сетку с 3-6 метров.							
				Комбинированный	Закрепление техники нижней подачи через сетку.								
				Учетный	Нижняя подача мяча через сетку ( 3- 6 метров от сетки).								
			4	Комплексный	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Уметь принимать и разыгрывать мяч после подачи							
				Комплексный	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3 ) и на укороченных площадках								
				Комплексный	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом например на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.								
				Комплексный	Эстафеты, круговая тренировка, игра в мини- волейбол.								
<b>3 четверть</b>	Лыжная подготовка (16 часов)	Попеременный двухшажный ход.	2	Изучение нового материала	Разучивание техники скользящего шага без помощи рук. Прохождение дистанции 3 км отталкиваясь только ногами без помощи рук	Следить за правильностью отталкивания ногой, рукой	текущий						
				Углубленный	Техника попеременно двухшажного хода. Отработать технику движений руками и общую координацию движений. Прохождение дистанции 5- 10 км.								
				Совершенствование	На совершенствование полученных двигательных умений и навыков. Прохождение 6-13 км.								
				Совершенствование	Игры и эстафеты с использованием техники попеременно двухшажного хода								
			Техника поворотов переступанием на месте и в движении	2	Изучение нового материала	Переступание на месте вокруг своей оси в правую и левую сторону. Поворот к «склону»- из прямого спуска в спуск наискось; поворот «от склона»- из спуска наискось в прямой спуск; полный поворот		Следить за стойкой во время спуска, выполнением техники переступания.	текущий				
				Совершенствование	Поворот переступанием на внешнюю лыжу								
			Техника подъемов «лесенкой» и «ёлочкой»	1	Совершенствование	Подъёмы на короткие крутые склоны способом «лесенка» 5-6 отрезков по 30 метров. Подъем в пологий склон способом «ёлочка». 4-5 подъемов по 30 метров.		Следить за горизонтальностью постановки		текущий			
				Техника	2	Изучение					Подводящие упражнения к изучению техники		

		одновременно одношажного хода	1		одновременно одношажного хода. Прохождение до 3 км Одновременно одношажным ходом по пересеченной местности.	лыж, крутизной постановки лыж на ребра, опорой на палки.			
		Углубленный		На закрепление полученного навыка одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции до 5 км.					
		Совершенствование		Совершенствование одновременно одношажного хода. Различные игры и эстафеты.					
		Совершенствование		Совершенствование техники одновременно двухшажного хода. Эстафеты.					
		Техника одновременно двухшажного хода	4	Совершенствование	Передвижение по пересеченной местности 20-30 минут.	Следить за техникой отталкивания ногой, руками, постановка палок. Согласованность действий рук и ног.			
			4	Совершенствование	Совершенствование техники спусков и подъёмов. Крутые прямые и с поворотами спуски, подъёмы.				
Футбол ( 4 часа)	Стойки игрока	1	Изучение нового материала	Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Уметь перемещаться в стойке игрока различными способами	текущий			
	Удары по мячу и остановки.	1	Изучение нового материала	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Уметь выполнять удары по мячу и остановить катящийся мяч				
	Ведение мяча	1	Изучение нового материала	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	Уметь вести мяч по прямой и с изменением направления				
	Удары мяча по воротам	1	Изучение нового материала	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	Уметь выполнять удары на точность				

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
									план	фактически
<b>4ч четверть</b>	Легкая атлетика (12 часов)	Спринтерский бег	2	вводный	Техника безопасности. На овладение техники спринтерского бега Высокий старт от 15-30 метров. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров (м): 9,8- «5» 10,4- «4» 11,1- «3» (д): 10,0- «5» 10,6- «4» 11,2 - «3»	текущий			
				Совершенствование	ОРУ. Скоростной бег до 50 метров с высокого старта. Спортивные игры					
				учетный	Бег на результат 60 м					
		Техника длительного бега	2	вводный	На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10- 15 минут.	Уметь пробегать в медленном темпе до 20 мин мальчики до 15 мин девочки.				
				Комплексный	Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ на месте. Спортивные игры					
				Учетный	Бег на 1000 метров					
		Прыжки в длину с разбега	2	Вводный	На овладение техникой прыжка в длину с 7- 9 шагов разбега	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега				
				Совершенствование	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.					
				Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.					
		Метание	2	Вводный	На овладение метания мяча на дальность с 4-6 бросковых шагов.	Уметь метать мяч на заданное расстояние				
				Комплексный	ОРУ в движении и на месте, метания мяча.					
				Учетный	Метание мяча на оценку					
		Кроссовая подготовка	1	Вводный	Кросс до 15 мин девочки до 20 мин мальчики, эстафеты.	Уметь бегать в медленном темпе 10-20 минут.				
				Комплексный	Кросс 15 мин (дев) 20 (мал) Круговая тренировка. Спортивные игры.					
				Комплекс	Кросс 1000 метров без учета времени. ОРУ на месте и в					

				ный	движении.						
		На развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексный	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных И.П.	Уметь прыгать в длину и метать снаряды различными способами					
		На развитие скоростных способностей	1	Комплексный	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Уметь бегать в быстром темпе и с максимальной скоростью					
		На развитие координационных способностей	1	Комплексный	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия.						
Футбол ( 6 часа)	Освоение индивидуальной техники защиты	3	Вводный	Выбивание мяча, игра вратаря		Уметь выбивать мяч и ловить после нападающего удара	текущий				
				Совершенствование	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.						Уметь вести мяч выполнять удар по воротам, останавливать и отдавать пас.
					Комплексный	ОРУ игра в футбол по упрощенным правилам.					
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комплексный	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		Уметь выполнять ведение мяча, остановку мяча.	текущий				
				На освоение тактики свободного нападения	2						Вводный
	Совершенствование	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.									

Учащиеся должны владеть:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6,0	6,3
Силовые	Прыжок в длину (см)	145 и ниже	135 и ниже
К выносливости	Бег 6 минут	950	750
К координации	Челночный бег 3 x 10 м(с)	9,3	10,0

**Уровень физической подготовленности учащихся 12-13 лет.**

п/ п	Физическая способность	Контрольные упражнения (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	<b>Бег 30 м/с</b>	<b>6.0</b>	<b>5,8-5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>6,3</b>	<b>6,2 – 5,5</b>	<b>5,0</b>
2	Координационные	<b>Челночный бег 3x10 м/с</b>	<b>9,3</b>	<b>9,0 – 8,6</b>	<b>8,3</b>	<b>10,0</b>	<b>9,6 – 9,1</b>	<b>8,8</b>
3	Скоростно – силовые	<b>Прыжок в длину с места, см</b>	<b>145</b>	<b>165-180</b>	<b>200</b>	<b>135</b>	<b>155-175</b>	<b>190</b>
4	Выносливость	<b>6-минутный бег, м</b>	<b>950</b>	<b>1100-1200</b>	<b>1350</b>	<b>750</b>	<b>900-1050</b>	<b>1150</b>
5	Гибкость	<b>Наклон вперед из положения сидя, см</b>	<b>2</b>	<b>6 –8</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>9-11</b>	<b>16</b>