

Частное общеобразовательное учреждение
«Православная гимназия во имя Преподобного Сергия Радонежского»

УТВЕРЖДЕНА
решением педагогического совета
(прот. № 1 от 31.08.2021г.)

Директор Тальмешева Л. П.



УТВЕРЖДЕНА
на заседании методобъединения
(прот. № 1 от 31.08.2021г.)

Руководитель МО Савенкова С.В.

**Рабочая программа
по физической культуре, 6 класс
2021-2022 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 поддержании 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 подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
									план	фактически
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ичет верт ь	Легкая атлетика (8 часов)	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 медицинкой помощи. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м; Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Уметь 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.	Уметь 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.	Уметь 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.	Уметь пробегать с максимальной скоростью	Бег 60м: Мальчики: «5»- 10,2; «4»-	Комплекс 1		

						60м. с низкого старта.	10,8; «3»- 11,4. Девочки: «5»- 10,4; «4»- 10,9; «3»- 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			
			Совершен ствование	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Равномерный бег 10мин. Подвижные игры. Развитие выносливости.						
			Совершен ствование	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			
			Комплекс ный	ОРУ, прыжки в длину с места и с разбега. Спортивные игры						
			Совершен ствование	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 использование	текущий				
			Комплекс ный	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						

				Совершенство вание	Совершенствование техники метания, спортивные игры	м 4-х шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма.				
				Учетный	Метание теннисного мяча на результат.					
				Комплек сный	ОРУ, броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.					
Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей	1	Комплек сный	Бег в медленном темпе 10-15 минут, ОРУ, ОФП.	Уметь бегать в медленном темпе и следить за своим физическим состоянием	текущий				
			Комплек сный	Круговая тренировка (бег в медленном темпе с выполнением упражнений на руки, ноги, пресс).						
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				
			Совершен ствование	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					
			Совершен ствование	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					
			Совершен ствование	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					
			Совершен ствование	Броски мяча (после остановки прыжком, шагом, после ловли) без сопротивления защитника						

				Совершенство	Броски мяча одной рукой от плеча с места в корзину						
2 четв ерт	Баскетбол (4 часов)	ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе	1	Изучение нового материала	Вырывание, выбивание мяча.	Уметь отдать точную передачу мяча и при ловле не потерять мяч.	текущий				
				Комплекс ный	Закрепление полученного навыка вырывания и выбивания мяча.						
			1	Совершенство	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			Уметь вести мяч в движении в высокой, низкой и средней стойке.			
				Учетный	ОРУ, Выполнение передачи и ловли мяча в движении в парах.						
			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			
				Комплекс ный	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом						
			1	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения			Уметь защищать			
				Комплекс ный	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													
				Совершенство вание	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.						
			Совершенство вание		Закрепление техники приема мяча сверху и с низу. Прием мяча над собой. Передача мяча во встречных колоннах, отбивания мяча через сетку.														
			3	Изучение нового материала	Техника нижней подачи, 3-6 метров от сетки								Уметь подавать мяч через сетку с 3-6 метров.						
				Комбинир ованный	Закрепление техники нижней подачи через сетку.														
				Учетный	Нижняя подача мяча через сетку (3- 6 метров от сетки).														
			4	Комплекс ный	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Уметь принимать и разыгрывать мяч после подачи													
				Комплекс ный	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках														
				Комплекс ный	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом например на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.														
				Комплекс ный	Эстафеты, круговая тренировка, игра в мини- волейбол.														
			3	Лыжная	Попеременный	2							Изучение	Разучивание техники скользящего шага без помощи рук.	Следить за	текущий			

четверть	подготовка (16 часов)	двухшажный ход.	нового материала	Прохождение дистанции 3 км отталкиваясь только ногами без помощи рук	правильность 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.			
				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 лыж, крутизной постановки лыж на ребра, опорой на палки.			
				2	Изучение			Подводящие упражнения к изучению техники одновременно одношажного хода. Прохождение до 3 км Одновременно одношажным ходом по пересеченной местности.		
		Техника одновременно одношажного хода	2	Углубленный	На закрепление полученного навыка одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции до 5 км.					
				Совершенствование	Совершенствование одновременно одношажного хода. Различные игры и эстафеты.					
				1	Совершенствование			Совершенствование техники одновременно двухшажного хода. Эстафеты.		
		Совершенствование полученных двигательных	4	Совершенствование	Передвижение по пересеченной местности 20-30 минут.		Следить за техникой отталкивания			
				Совершенствование	Совершенствование техники спусков и подъёмов.					

		умений и навыков		ствование	Крутые прямые и с поворотами спуски, подъёмы.	ногой, руками, постановка палок. Согласованность действий рук и ног.				
	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
4ч четверть	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	текущий			
				Совершен	ОРУ. Скоростной бег до 50 метров с высокого старта.					

				ствование	Спортивные игры	метров (м): 9,8- «5» 10,4- «4» 11,1- «3» (д): 10,0- «5» 10,6- «4» 11,2 - «3»				
				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 пробежать в медленном темпе до 20 мин мальчики до 15 мин девочки.				
				Комплек сный	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				
				Совершен ствование	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	текущий			
				Комплек сный	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.				
				Комплек сный	Кросс 15 мин (дев) 20 (мал) Круговая тренировка. Спортивные игры.					
				Комплек сный	Кросс 1000 метров без учета времени. ОРУ на месте и в движении.					
		На развитие скоростно- силовых способностей	1	Комплек сный	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			
		Закрепление техники владения мячом		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	Тактика свободного нападения с изменением позиции игроков					
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	Бег 30 м/с	6.0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м/с	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
3	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	145	165-180	200	135	155-175	190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	6 –8	10	5	9-11	16