Документ подписан электронной подписью
Анучина Людмила Ивановна
Серийный номер:
1D7A1EF7E6FFFE83DD9DBB4A910CA69F
Срок действия с 16.05.2022 до 09.08.2023

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1
города Черняховска Калининградской области имени кавалера ордена Мужества В.У.Пана»
МАОУ "СОШ № 1 г. Черняховска им. В.У. Пана"

Рабочая программа
основной общеобразовательной программы начального общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 города Черняховска Калининградской области имени кавалера ордена Мужества В.У.Пана»
образовательная область «Физическая культура»
6 класс
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:
Коробицына Дарья Андреевна

город Черняховск
2022 г.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Примерной программы по физической культуре для 6 классов «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010);
- учебного плана МАОУ «СОШ № 5 им. И.Д. Черняховского» на 2022-2023 учебный год;
- учебника (учебник В. И. Лях «Физическая культура 5-7 класс» издательства Москва «Просвещение», 2017);
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (СаНПиН 2.4.2. 2821 – 10, в действующей редакции).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
• разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игри роль Пьера де Кубертена в становлении современногоОлимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов,принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной физкультурной деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельныхзанятий физическими упражнениями разной функциональнойнаправленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• 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);

• 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 прыжках (в высоту и длину);

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжкови бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемыхвидов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
6 класс

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Основы знаний (1 час)
- Инструктаж по технике безопасности. Бег с ускорением.
- Высокий старт и скоростной бег до 50 метров.

Легкая атлетика (10 часов)

Спринтерский бег (3 часа)
- Высокий старт, стартовый разгон, финальное усилие. Эстафеты.
- Развитие скоростных способностей. Бег 30 м. Эстафеты, встречная эстафета
- Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров – на результат.

Метание (2 часа)
- Броски и толчки набивных мячей. Метание на дальность.
- Челночный бег – на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.

Прыжки (2 часа)
- Административная контрольная работа. Развитие силовых способностей; прыжок в длину с места – на результат.
- Гладкий бег в течение 6 минут; прыжок в длину с разбега.

Длительный бег (3 часа)
- Многоскоки. Спортивные игры.
- Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 метров – на результат.
- Кроссовая подготовка

Волейбол (4 часа)
- Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ознакомление с техникой перемещений. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.
- Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.
- Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.
- Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.

Баскетбол (4 часа)
- Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении

- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.
- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.
Учебные игры

Гимнастика (10 часов)

- Инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.
- Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).
- Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).
- Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.
- Мост из положения лежа. Полушпагат. Упражнения в равновесии. Эстафеты.
- Передвижение по скамейке гимнастическим шагом, поворот на 180, ласточка.
- Комбинация на гимнастической скамейке.

Волейбол (2 часа)

- Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.
- Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.

Баскетбол (2 часа)

- Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Учебные игры
- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.

Внутрипредметный модуль «ШКОЛА МЯЧА» (14 часов)

- Вводное занятие.
- Подвижные игры.
- Занятие на развитие внимания.
- Подвижные игры.
- Занятия на развитие силы.
- Занятие на развитие быстроты.
- Занятия на развитие прыгучести.
- Игры на закрепление навыков прыгучести.
- Занятия на развитие выносливости.
- Учебная игра

Баскетбол (4 часа)

- Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры.
- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.

- Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении
- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.

Волейбол (4 часа)
- Работа с мячом в парах. Верхняя передача, прием мяча снизу. Пионербол с элементами волейбола
- Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.
- Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях.
- Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.

Легкая атлетика (12 часов)

Длительный бег (3часа)
- Многоскоки. Спортивные игры.
- Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 метров – на результат.
- Административная контрольная работа по физкультуре. Кроссовая подготовка

Спринтерский бег (3 часа)
- Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 1000 м.
- Бег с ускорением 30 м. с максимальной скоростью на результат.
- Бег с ускорением 60 м. с максимальной скоростью на результат.

Метание (3 ч.)
- Броски и толчки набивных мячей. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.
- Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.

Прыжки (3 ч.)
- Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.
- Прыжки в длину с места – на результат.

Подвижные игры(3 часа)
- Пионербол с элементами волейбола.
- Подведение итогов. Эстафеты.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ
6 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
	Основы знаний (1 час)	
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег с ускорением. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров.	1
	Легкая атлетика (10 часов)	
	Спринтерский бег (3 часа)	
2	Высокий старт, стартовый разгон, финальное усилие. Эстафеты.	1
3	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м.Эстафеты, встречная эстафета	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров – на результат.	1
	Метание (2 часа)	
5	Броски и толчки набивных мячей. Метание на дальность.	1
6	Челночный бег – на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1
	Прыжки (2 часа)	
7	Административная контрольная работа. Развитие силовых способностей; прыжок в длину с места – на результат.	1
8	Гладкий бег в течение 6 минут; прыжок в длину с разбега.	1
	Длительный бег (3 часа)	
9	Многоскоки. Спортивные игры.	1
10	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 метров – на результат.	1
11	Кроссовая подготовка	1
	Волейбол (4 часа)	
12	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ознакомление с техникой перемещений. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1
13	Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1
14	Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1
15	Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	1

Баскетбол (4 часа)		
16	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Учебные игры	1
Гимнастика (10 часов)		
20	Инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1
21	Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	1
22	Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).	1
23-24	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	2
25	Мост из положения лежа. Полушпагат. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	1
26-27	Передвижение по скамейке гимнастическим шагом, поворот на 180, ласточка.	2
28-29	Комбинация на гимнастической скамейке.	2
Волейбол (2 часа)		
30	Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1
31	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.	1
Баскетбол (2 часа)		
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Учебные игры	1
33	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1
Внутрипредметный модуль «ШКОЛА МЯЧА» (14 часов)		
34	Вводное занятие.	1

35-36	Подвижные игры.	2
37	Занятие на развитие внимания.	1
38-39	Подвижные игры.	2
40	Занятия на развитие силы.	1
41	Занятие на развитие быстроты.	1
42	Занятия на развитие прыгучести.	1
43	Игры на закрепление навыков прыгучести.	1
44	Занятия на развитие выносливости.	1
45-47	Учебная игра	3
Баскетбол (4 часа)		
48	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры.	1
49	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1
50	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1
51	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1
Волейбол (4 часа)		
52	Работа с мячом в парах. Верхняя передача, прием мяча снизу. Пионербол с элементами волейбола	1
53	Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1
54	Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях.	1
55	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.	1
Легкая атлетика (12 часов)		
Длительный бег (3часа)		
56	Многоскоки. Спортивные игры.	1
57	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 метров – на результат.	1
58	Административная контрольная работа по физкультуре. Кроссовая подготовка	1
Спринтерский бег (3 часа)		
59	Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 1000 м.	1
60	Бег с ускорением 30 м. с максимальной скоростью на результат.	1

61	Бег с ускорением 60 м. с максимальной скоростью на результат.	1
Метание (3 ч.)		
62-63	Броски и толчки набивных мячей.Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.	1
64	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1
Прыжки (3 ч.)		
65-66	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	1
67	Прыжки в длину с места – на результат.	1
Подвижные игры(3 часа)		
68-69	Пионербол с элементами волейбола.	2
70	Подведение итогов. Эстафеты.	1