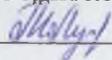


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей технологии,
физической культуры, ОБЖ
руководитель МО Луханина М.П.



Протокол № 1
от « 30 » 08 2022 г.

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
Фролова В.М.



«Утверждаю»
директор МКОУ «СОШ № 7»
Торба С.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

6 класс

на 2022-2023 учебный год

«Физическая культура» 6 класс.

УМК В.И. Лях, М.Я. Виленский (68 ч.)

Составитель:

учитель физической культуры
Луханин Николай Александрович

Стаж: 8 лет

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе ФГОС ООО, с учётом Примерной программы основного общего образования по физической культуре и с учетом Программы по физической культуре 5-9 классы. В.И. Лях «Просвещение». 2016 г.
Предметная линия: Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций. Под редакцией М.Я. Виленского. «Просвещение». 2018 г.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- ФГОС основного общего образования - утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 и от 31.12.2015 г. № 1577;
- Примерная ООПООО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию — протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от: 28.10.2015 г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
- Федеральный перечень учебников (приказ МОиН РФ от 31.03.2014 г. № 25 3);
- «Физическая культура 5-7класс.». Учебник для учащихся общеобразовательных организаций. В.И. Лях «Просвещение». 2018 г.
- Физическая культура. Программа 5-9 классы. В.И. Лях «Просвещение». 2016 г.

Рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов (2 часа в неделю).

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг
-
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
В области познавательной культуры:
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.
В области нравственной культуры:
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
В области трудовой культуры:
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного предмета

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол - игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Воспитательные цели	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Обеспечивать условия по формированию сознательной дисциплины и норм поведения обучающихся во время занятия легкой атлетикой.	18
2	Кроссовая подготовка	Создать условия, обеспечивающие формирование у обучающихся навыков самоконтроля во время кроссовой подготовки.	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	Создать условия, обеспечивающие воспитание стремления соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастикой и строевыми упражнениями.	15
4	Баскетбол	Обеспечить воспитание творческой активности во время занятий баскетболом.	12
5	Волейбол	Обеспечить воспитание творческой активностью во время занятий волейболом	14
Итого			68

Календарно - тематическое планирование. Физическая культура. ФГОС. 6 класс. 68 часов.

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Воспитательные цели	Кол-во часов	Домашнее задание
		Легкая атлетика		9	
		Спринтерский бег, эстафетный бег		4	
1		Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег. Подвижные игры.	Обеспечивать условия по формированию сознательной дисциплины и норм поведения обучающихся во время занятия легкой атлетикой.	1	2.09
2		Бег 30-60м. Челночный бег. Подвижные игры.		1	5.09
3		Бег 60м. Подвижные игры.		1	9.09
4		Челночный бег. Подвижные игры. Эстафеты.		1	12.09
		Прыжок в длину. Метание малого мяча		4	
6		Прыжки в длину. Подвижные игры.		1	16.09
		Прыжки в длину. Подвижные игры.		1	
7		Прыжки в длину с места, разбега. Эстафеты.		1	19.09
8		Прыжок в длину с места и разбега.		1	23.09
		Бег на средние дистанции		2	
9		Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	1	26.09	
10		Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	1	30.09	
		Кроссовая подготовка		5	
		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		5	
11		Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод».	Создать условия, обеспечивающие формирование у обучающихся навыков самоконтроля во время кроссовой подготовки.	1	3.10
12		Равномерный бег (11 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ.		1	7.10
13		Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. ОРУ.		1	10.10
14		Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. ОРУ		1	14.10
15		Бег по пересеченной местности (1200м.). ОРУ.		1	17.10
		Баскетбол		12	
16		Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.	Обеспечить воспитание творческой активности во время занятий баскетболом.	1	21.10
17		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.		1	24.10
18		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.		1	28.10
19		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.		1	
20		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком.		1	
21		Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в		1	

		парах с шагом.			
22		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.		1	
23		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.		1	
24		Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками снизу в движении.		1	
25		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.		1	
26		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.		1	
27		Стойка и передвижения игрока. Нападение быстрым прорывом.		1	
		Гимнастика с элементами акробатики	Создать условия, обеспечивающие воспитание стремления соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастикой и строевыми упражнениями.	15	
		Висы		4	
28		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Инструктаж по ТБ.		1	
29		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.		1	
30		ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.		1	
31		Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.		1	
		Опорный прыжок.		5	
32		ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.		1	
33		Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		1	
34		Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь.		1	
35		Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей		1	
36		Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.		1	
		Строевые упражнения		6	

37		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед.		1	
38		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря».		1	
39		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад.		1	
40		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.		1	
41		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.		1	
42		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.		1	
		Волейбол		14	
43		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Обеспечить воспитание творческой активности во время занятий волейболом.	1	
44		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.		1	
45		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.		1	
46		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.		1	
47		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.		1	
48		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.		1	
49		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.		1	
50		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой.		1	
51		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.		1	
52		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.		1	
53		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1		
54		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в	1		

		парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.			
55		Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.		1	
56		Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		1	
		Кроссовая подготовка	Создать условия, обеспечивающие формирование у обучающихся навыков самоконтроля во время кроссовой подготовки.	4	
57		Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Развитие выносливости.		1	
58		Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.		1	
59		Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.		1	
60		Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.		1	
		Легкая атлетика	Обеспечивать условия по формированию сознательной дисциплины и норм поведения обучающихся во время занятия легкой атлетикой.	8	
61		Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (30-50 м). Инструктаж по ТБ.		1	
62		Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м).		1	
63		Бег 60 м.		1	
64		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность.		1	
65		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность		1	
66		Прыжки в длину с места, разбега. Эстафеты. Прыжки в длину. Подвижные игры.		1	
67		Промежуточная аттестация.		1	
68		Подвижные игры	1		