

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура для 6 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2020 – 2021 учебный год, с учётом авторской программы по «Физической культуре» В.И. Ляха, предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха: Москва, «Просвещение» 2021 год. Рабочая программа ориентирована на учебники: по «Физическая культура» 5-7 классы под редакцией М.Я.Виленского, В.И.Ляха: Москва, «Просвещение» 2021 год. Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 6 -х классах выделено по 2 часа в неделю. Всего за учебный год 70 часов.

Планируемые результаты изучения
учебного предмета «Физическая культура»

Личностные

Ученик научится

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- развивать ответственное отношения к собственным поступкам;
- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни

Ученик получит возможность научиться:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные

Ученик научится

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления .:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные.

Ученик научится

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся , независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Ученик получит возможность научиться:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкульт – пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: 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 (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка. Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, .

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Гимнастика

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)

Девочки : с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Лыжная подготовка

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» . Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Подвижные игры и эстафеты.

Национальные виды спорта

Прыжки через нарты. Национальная борьба. Подвижные игры.

Календарно-тематическое планирование

6 класс 2020-202 учебный год.

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Сроки		
			6 А	6Б	6В
	I. Лёгкая атлетика .	7			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м.	1	02.09	02.09	01.09
2	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.	1	04.09	03.09	07.09
3	Бег на результат 60 м.	1	09.09	09.09	08.09
4	Варианты челночного бега. Эстафетный бег.	1	11.09	10.09	14.09
5	Метание теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м.	1	16.09	16.09	15.09
6	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	18.09	17.09	21.09
7	Бег на 1200 м.	1	23.09	23.09	22.09
	II. Подвижные игры. Баскетбол.	9			

8	С тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	25.09	24.09	28.09
9	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	30.09	30.09	29.09
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	02.10	01.10	05.10
11	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	07.10	07.10	06.10
12	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Вырывание и выбивание мяча.	1	09.10	08.10	12.10
13-14	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.	2	14.10 16.10	14.10 15.10	13.10 19.10
15-16	Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	2	21.10 23.10	21.10 22.10	20.10 09.11
	III. Гимнастика с основами акробатики.	12			
17	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	11.11	11.11	10.11
18-19	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	13.11 18.11	12.11 18.11	16.11 17.11
20-21	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	2	20.11 25.11	19.11 25.11	23.11 24.11
22	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1	27.11	26.11	30.11
23	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	02.12	02.12	01.12
24-25	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 — 110 см).	2	04.12 09.12	03.12 09.12	07.12 08.12
26	Прыжки со скакалкой.	1	11.12	10.12	14.12
27-28	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	2	16.12 18.12	16.12 17.12	15.12 21.12

	IV .Национальные виды спорта.	10			
29-30	Прыжки через нарты.	2	23.12 25.12	23.12 24.12	22.12
31-32	Национальная борьба.	2			11.01
33	Игра: «Борьба ногами, лёжа на спине».	1	13.01	13.01	12.01
34	Игра : «Перетягивание палки».	1	15.01	14.01	18.01
35	Игра : «Переправа».	1	20.01	20.01	19.01
36	Игра : «Бег по кочкам».	1	22.01	21.01	25.01
37	Игра : «Бой медвежат».	1	27.01	27.01	26.01
38	Игра : «Волк и зайцы».	1	29.01	28.01	01.02
	V .Лыжная подготовка	17			
39	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	03.02	03.02	02.02
40	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	05.02	04.02	08.02
41-42	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	2	10.02 12.02	10.02 11.02	09.02 15.02
43-44	Подъём «ёлочкой».	2	17.02 19.02	17.02 18.02	16.02 22.02
45-46	Торможение и поворот упором.	2	24.02 26.02	24.02 25.02	24.02 01.03
47-49	Прохождение дистанции 3,5 км.	3	03.03 05.03 10.03	03.03 04.03 10.03	02.03 09.03 10.03
50-52	Эстафеты.	3	12.03 17.03 19.03	11.03 17.03 18.03	15.03 16.03 29.03
53-55	Подвижные игры.	3	31.03 02.04 07.04	31.03 01.04 07.04	30.03 05.04 06.04

	VI. Спортивные игры. Волейбол .	8			
56	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	09.04	08.04	12.04
57	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.	1	14.04	14.04	13.04
58	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	16.04	15.04	19.04
59	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	21.04	21.04	20.04
60	Комбинации из освоенных элементов.	1	23.04	22.04	26.04
61	Подвижные игры с мячом.	1	28.04	28.04	27.04
62- 63	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	30.04 05.05	29.04 05.05	04.05 05.05
	VII. Легкая атлетика.	7			
64	Скоростной бег до 50 м. Эстафетный бег	1	07.05	06.05	11.05
65	Бег на результат 60 м.	1	12.05	12.05	12.05
66	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки через препятствия	1	14.05	13.05	17.05
67	Бег с препятствиями.	1	19.05	19.05	18.05
68- 69	Метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность.	2	21.05 26.05	20.05 26.05	24.05 25.05
70	Кросс до 15 мин.	1	28.05	27.05	31.01
	Итого	70 ч.			