

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа
с.Кызыл-Арыг Тандинского кожууна Республики Тыва

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

_____/Куулар А-Г.Ч/

«Утверждаю»
директора МБОУ СОШ

с.Кызыл-Арыг
_____/А.Д.Чооду

Приказ № 65/1
24.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
физическая культура

2022-2023 учебный год

Учитель Саая Сайдаш Чыргал-оолович, I категория

Класс 6

с.Кызыл-Арыг, 2022

I. Пояснительная записка

1. Данная рабочая программа предназначена для МБОУ СОШ с.Кызыл-Арыг учащихся 6 классов.

Рабочая программа разработана на основе ООП ООО образовательной организации МБОУ СОШ с.Кызыл-Арыг, с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 6 класса. В.И. Лях Физическая культура УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками: Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС ООО, Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ с.Кызыл-Арыг, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-7 классов», В.И. Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2013 г, Положения о рабочей программе МБОУ СОШ с.Кызыл-Арыг.

Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения. В связи с учебным планом МБОУ СОШ с.Кызыл-Арыг на уроки физической культуры выделяется в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

II. Планируемые результаты

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

1. Гражданское воспитание
2. Патриотическое воспитание
3. Духовно-нравственное воспитание
4. Эстетическое воспитание
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
6. Трудовое воспитание
7. Экологическое воспитание

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

• умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

• в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

• в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

III. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических

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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической

подготовкой. 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 упражнений (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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на

параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

**Содержание учебного предмета.
6 класс (102 часов – 3 часа в неделю)**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов на изучение раздела	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль		Основные направления воспитательной деятельности
			Практ. раб.	Контр. раб.	
1.	Лёгкая атлетика	20	20	-	2,3,4,5,6
2.	Гимнастика с основами акробатики	18	16	2	2,4,6
3.	Спортивные игры	45	45	-	1,2,4,6
4.	Прикладно-ориентированная подготовка.	19	18	1	1,2,3,5,6

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Примечание	Дата	
				план	факт
	11	Легкая атлетика (11 часов) Спринтерский бег 5 ч			
1	1	Изучение нового материала. Правила ТБ при занятиях лёгкой атлетикой, терминология спринтерского бега.		06.09	
2	1	Совершенствование. Высокий старт 51-30 м. Бег по дистанции 40-50 м.		07.09	
3	1	Совершенствование. Высокий старт 51-30 м. Бег по дистанции 40-50 м. Эстафетный бег.		08.09	
4	1	Совершенствование. Высокий старт 51-30 м. Бег по дистанции 40-50 м. Специальные беговые упражнения.		13.09	
5	1	Учетный. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.		14.09	
6	1	Изучение нового материала. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ног», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель(1x1) с 5-6 м. П/и «Попади в мяч».		15.09	
7	1	Комбинированный. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель(1x1) с 5-6 м. П/и «Кто дальше бросит».		20.09	
8	1	Совершенствование. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель(1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. П/и «Метко в цель».		21.09	
9	1	Учетный. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель цель(1x1) с 5-6 м. П/и «Метко в цель»		22.09	
10	1	Изучение нового материала Бег в равномерном темпе. 1000 м. П/и «Салки»		27.09	
11	1	Совершенствование. Бег в равномерном темпе. Бег на 1000. П/и «Салки маршем»		28.09	
12	1	Изучение нового материала Равномерный бег (10 мин). П/и «Невод».		29.09	
13	1	Комбинированный. Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. П/и «Перебежка с выручкой»		04.10	
14	1	Комбинированный. Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. П/и «Паровозики»		06.10	
15	1	Комбинированный. Равномерный бег (15 мин). П/и «Бег с флажками»		11.10	

16	1	Комбинированный. Равномерный бег (15 мин). П/и «Вызов номера»	12.10	
17	1	Комбинированный. Равномерный бег (15 мин). П/и «Команда быстроногих»	13.10	
18	1	Комбинированный. Равномерный бег (17 мин). П/и «Через кочки пенечки»	18.10	
19	1	Комбинированный. Равномерный бег (17 мин). П/и «Разведчики часовые»	19.10	
20	1	Учетный. Бег по пересеченной местности (2 км). П/и «Пятнашки маршем»	20.10	
21	1	Изучение нового материала. Инструктаж по ТБ Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). П/и «Запрещенное движение»	25.10	
22	1	Комплексный. Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением. П/и «Светофор»	26.10	
23	1	Комплексный. Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением. П/и «Фигуры».	27.10	
24	1	Комплексный. Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением. П/и «Веревочка под ногами».	08.11	
25	1	Комплексный. Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением. П/и «Прыжок за прыжком».	09.11	
26	1	Учетный. Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением.	10.11	
27	1	Изучение нового материала. Перестроение из колонны по два в колонну с разведением слиянием по восемь человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка».	13.11	
28	1	Комплексный. Перестроение из колонны по два в колонну с разведением слиянием по восемь человек в движении. П/и «Прыжок по полоскам».	16.11	
29	1	Комплексный. Перестроение из колонны по два в колонну с разведением слиянием по восемь человек в движении. Прыжок ног врозь. П/и «Кто обгонит».	17.11	
30	1	Комплексный. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением слиянием по восемь человек в движении. П/и «Прыгуны пятнашки».	22.11	
31	1	Комплексный. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением слиянием по восемь человек в движении. П/и «Удочка».	23.11	

43	1	Учетный. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением «Улочка».	24.22	
44	1	Изучение нового материала. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед.	28.22	
45	1	Комплексный. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. П/и «Два ларя».	30.22	
46	1	Комплексный. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед. П/и «Смена капана»	02.22	
47	1	Комплексный. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед. П/и «Бездомный заяц».	06.22	
48	1	Комплексный. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед. П/и «Челнок»	07.22	
49	1	Учетный. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем	08.22	
50	1	Изучение нового материала. Правила ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	25.22	
51	1	Совершенствование. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. П/и «Пасовка	21.22	
52	2	Совершенствование. Стойка игрока. Передача мяча в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. П/и «Летучий мяч».	25.22	
53	1	Комплексный. Стойка игрока. Передача мяча в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. П/и с элементами волейбола.	20.22	
54	2	Совершенствование. Стойка игрока. Передача мяча в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные линейные эстафеты. П/и с элементами волейбола.	22.22	
55	2	Комплексный. Стойка игрока. Передача мяча в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	28.22	
56	3	Комплексный. Стойка игрока. Передача мяча в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	28.22	
57	2	Комплексный. Стойка игрока. Передача мяча в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	30.02	31.02

					волейбол.
51-52	3	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	32.01 31.01 28.01		
53-54	3	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	28.01 24.01 25.01		
57	1	Изучение нового материала ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	26.01		
58	1	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	31.01		
59	1	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	07.01		
60	1	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с различной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от головы после тройках. Бросок двумя руками о головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	01.01		
61	1	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	07.01		
62	1	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	08.01		
63-64	2	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в прыжке. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	09.01 14.01		
65-66	2	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в прыжке. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	25.01 26.01		

67-68	2	Изучение нового материала Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	22.02	
69	1	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	28.02	
70	1	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	07.03	
71-72-73	3	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	01.03 07.03 09.03	
74	1	Изучение нового материала Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	24.03	
75-76	2	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте со средней дистанции. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	25.03 26.03	
77	1	Совершенствования. Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	27.03	
78	1	Изучение нового материала Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	29.03	
79-80-81-82	4	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	29.03 04.04 05.04 06.04	
83	1	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	22.04	

84	1	Изучение нового материала. Равномерный бег до (10 мин). П/и «Разведчики и часовые».	22.04	
85	1	Комбинированный. Равномерный бег до (12 мин). Продолжение препятствий. П/и «Разведчики и часовые».	23.04	
86	1	Комбинированный. Равномерный бег до (13 мин). Специальные беговые упражнения.	28.04	
87	1	Комбинированный. Равномерный бег до (15 мин). П/и «Посадка картошки».	29.04	
88	1	Комбинированный. Равномерный бег до (16 мин). Спортивные игры.	30.04	
89	1	Комбинированный. Равномерный бег до (17 мин). П/и «Салки маршем».	25.04	
90	1	Комбинированный. Равномерный бег до (18 мин). П/и «Надувание».	26.04	
91	1	Комбинированный. Равномерный бег до (18 мин). Специальные беговые упражнения.	27.04	
92	1	Учетный. Равномерный бег до (20 мин). П/и «Невод».	28.04	
93	1	Изучение нового материала. Бег в равномерном темпе (1000 м).	04.05	
94	1	Совершенствования. Бег в равномерном темпе (1000 м).	05.05	
95	1	Комбинированный. Инструктаж по ТБ. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м).	11.05	
96	1	Совершенствования. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции.	12.05	
97	1	Совершенствования. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции.	17.05	
98	1	Учетный. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	18.05	
99	1	Учетный. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	19.05	
100	1	Изучение нового материала. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» (подбор разбега и отталкивание).	24.05	
101	1	Комбинированный. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	25.05	
102	1	Комбинированный. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	26.05	

Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прыжком. Игра в мини-баскетбол.

Пролінуровано, прокумеровано и
олпечатано Х2 страниц.