

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 50

РАССМОТРЕНО
на заседании
методической комиссии
Протокол № 7
от «30» августа 2022 г.

Составлена на основе
Федерального
государственного стандарта
образовательного стандарта
общего образования

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 9
от «31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
А.А. Громов
М.П.
приказ № 270 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Для 6к

Составитель Балдыков И.А

Рецензент Прозорова О.А

**Ижевск
2022 г.**

Пояснительная записка. Физическая культура.

Рабочая программа для 6 класса составлена на основе федерального государственного стандарта, учебного плана, программы по «Физической культуре» (А. П. Матвеев) в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта по физической культуре и требований к обязательному минимуму содержания образования по физической культуре.

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю (68 часов в год) + 1 час в неделю на раздел «борьба», что соответствует ФГОС 2012г. Программа предусматривает изучение физической культуры на базовом уровне.

Учебные занятия проводятся на школьном стадионе, спортивных площадках на территории школы, в спортивном зале. Занятия по кроссовой и лыжной подготовке проводятся в лесопосадке

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цели и задачи. Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным и подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности
- реализацию принципа достаточности и сообразности
- соблюдение дидактических принципов
- расширение межпредметных связей
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение учащимися принципов физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся в 6 классе по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- умение работать в группе и достигать поставленных целей;

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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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:

- 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;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 6 класса должны:

Иметь представление:

- О физических качествах и общих правилах определения уровня их развития
- Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;

Уметь:

- Определять уровень развития физических качеств;
- Вести наблюдение за физическим развитием;
- Выполнять комплексы упражнений на формирование физических качеств;

Знать:

- _ **Историю развития спорта Удмуртии.**
- _ **Известных и заслуженных спортсменов Удмуртии.**
- _ **Чемпионов и призёров олимпийских игр и чемпионатов мира из Удмуртии.**

Темы проектов по предмету « Физическая культура»

1. Возрождение Олимпийских игр.
2. Физическая культура- необходимость для человека.
3. Техника безопасности во время занятий физической культурой
4. Физкультминутка – зачем она нужна
5. Спортивные игры – ловкость мозга
6. Оценка физической подготовленности – результат работы за год
7. развиваем коллективизм с помощью спортивных игр

Контрольные тесты

Контрольные упражнения	мальчики						девочки					
	Начало года			Конец года			Начало года			Конец года		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	10.2	10.6	11.2	10.0	10.5	11.0	10.4	11.0	11.6	10.3	10.8	11.4
Бег 30м(с)	5.2	5.6	6.0	5.1	5.5	5.9	5.4	5.8	6.2	5.3	5.6	6.0
6-ти мин. бег,м	1100	1000	800	1150	1050	900	1000	900	700	1100	1000	800
Подтягивание в висе (раз) (выс.-мал., лежа-дев.	4	2	1	5	3	2	13	10	6	14	11	8
Прыжок в длину с места (см)	180	165	150	190	175	160	165	155	145	170	160	150
Челночный бег 3×10 м (с)	8.3	8.6	9.1	8.1	8.4	8.9	8.5	8.8	9.2	8.3	8.6	9
Поднимание туловища (раз за 1 мин.)	32	26	20	33	28	22	30	24	18	31	25	19
Метание мяча на дальность	26	23	18	28	24	20	22	18	14	24	20	15
Бег на лыжах 2км. (мин.)	16	18	20				17	19	21			
Бег 1500м (мин,с)	7.51	8.21	9.11	7.41	8.11	9.01	8.31	9.01	9.41	8.21	8.51	9.31
Прыжок в высоту (см.)				105	95	85				90	85	75

Вид учебного материала	Количество часов	Практика	Теория
1.Лёгкая атлетика	18	18	

2.Баскетбол	10	10	В процессе уроков
3.Волейбол	10	10	
4.Лыжная подготовка	16	16	
5.Гимнастика	6	6	
6.Подвижные игры, сдача контрольных нормативов	8	8	
Итого	68	68	

Учебный план на год

Поурочное тематическое планирование

№ урока	Тема в разделе	Предметные результаты	Основные виды деятельности учащихся	Контроль
1.1	Лёгкая атлетика. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики.	Уметь формулировать правила безопасного поведения в зале и на улице.	ОРУ. Бег до 5 мин в медленном темпе	Устный опрос
2.1	Кроссовая подготовка. Спец.беговые упражнения.	Правильная работа рук и ног при стартовом разгоне и беге.	ОРУ в движении. Спецбеговые упражнения. Бег в равномерном темпе.	Коррекция
3.1	Кроссовая подготовка. Бег на время	Показать результат	ОРУ в движении. Спецбеговые упражнения. Бег с максимальной скоростью	Засечка времени
4.1	Техника бега на короткие дистанции Подвижные игры.	Низкий и высокий старт	ОРУ. Спец.беговые упражнения. П/и «Белые медведи	Коррекция
5.6	Сдача контрольных нормативов: бег 30, 60 м.	Уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью	Спец.беговые упражнения. Бег на результат.	Засечка времени
6.1	Длительный бег (6-8мин) техника метания мяча с двух шагов	Уметь держать равномерный темп при беге,	ОРУ. Бег с чередованием упражнений	Коррекция

		слаженная работа ног и рук при метании	Метание мяча в парах	
7.1	СКН: 6-ти мин.бег , метание мяча с двух шагов	Уметь противостоять утомлению, Слаженная работа рук и ног в метании	ОРУ в движении. Бег на заданную дистанцию. П.и. с использование метания.	Коррекция
8.1	СКН: метание мяча на дальность, подвижные игры	Максимальное усилие в броске, соблюдение правил игры	ОРУ. Метание на результат. П/и «снайпер»	
9.6	Техника прыжка в длину с места и челночного бега	Координация движений при прыжке, техника разворота в беге	ОРУ. Челночный бег в медленном, среднем и быстром темпе	Коррекция
10.6	Сдача контрольных нормативов	Показать результат	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат, п/и «снайпер»	Фиксация результата
11.6	Сдача контрольных нормативов	Показать результат	ОРУ. Челночный бег 3x10 м.П/и	Фиксация результата
12.6	Сдача контрольных нормативов	Показать результат	ОРУ. Упражнение на гибкость, подтягивание, п/и.	Фиксация результата

Баскетбол

13.2	БАСКЕТБОЛ Первичный инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте.	Правила безопасной работе с мячами Уметь формулировать правила поведения при работе с мячом.	ОРУ. Ходьба, бег с заданиями	Устный опрос
14.2	Передвижения,	Уметь держать мяч,		Коррек

	перемещения с изменением направления и скорости; остановки, повороты. Ведение мяча на месте и в движении шагом	согласовывать движения при работе с мячом.	ОРУ. Перемещения с изменением направления, остановка в два шага, работа в парах.	ция
15.2	Ловля и передачи мяча от груди двумя руками в парах на месте. Ведение мяча	Уметь ловить и передавать мяч на заданное расстояние.	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах на месте. Ведение мяча на месте и шагом.	Коррекция
16.2	Совершенствование изучаемых элементов баскетбола(ведение, передачи мяча, повороты).	Корректировка техники передачи мяча двумя руками. Уметь согласовывать движения рук и ног при работе с мячом.	ОРУ в движении. Передача мяча после ведения на месте и в движении. П/и «Школа».	Комбинация
17.2	Остановка в два шага после ведения мяча, ведение мяча шагом и бегом.	Корректировка техники ведения мяча, правила правильной остановки.	ОРУ в движении. Передачи и ловля мяча в сочетании с поворотами. П/и «Школа».	Комбинация
18.2	Комбинация из изученных элементов (ловля мяча, ведение ,остановка , повороты, передача мяча партнёру в парах.	Корректировка передачи и ловли мяча. Владеть техникой ведения мяча. Уметь видеть партнёра.	ОРУ в движении. Передачи и ловля мяча в усложненных ситуациях	Коррекция
19.2	Комбинация. Подвижные игры на развитие скоростных способностей и координации.	Соблюдать правила игр. Уметь играть	Комбинация из изученных элементов в баскетболе. П/и «Захват знамени»,	Комбинация
20.2	Техника броска в кольцо от груди двумя руками с места	Соблюдать правильную технику движения	ОРУ без мячей	Коррекция
21.2	Бросок мяча в кольцо, учебная игра .	Основные правила игры	ОРУ с мячами. игра на уменьшенной площадке 2x2,3x3	Коррекция
22.2	Броски мяча в кольцо на точность, учебная игра.	Правила игры	ОРУ с мячами и без мячей	Коррекция

Волейбол

23.3	Волейбол.Стойка игрока,передвижение приставным шагом	Уметь двигаться приставным шагом	ОРУ	коррекция
24.3	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах	Правильное положение кистей и рук при передаче мяча	Самостоятельная работа с мячом, упражнения на развитие ф.к.	коррекция
25.3	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Нижняя прямая подача.	Уметь правильно соблюдать технику упражнения, следить за работой ног при передаче	ОРУ с мячами, выполнение передачи и подачи мяча в парах	Коррекция
26.3	Прямая подача снизу с расстояния 6м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой	Уметь правильное положение рук при приеме мяча	ОРУ с мячами, выполнение передач мяча, подача мяча через сетку	Коррекция
27.3	Совершенствование освоенных элементов по волейболу. Учебная игра	Уметь взаимодействовать с игроками своей команды.	Бег, ходьба с заданием. ОРУ с набивными мячами. Отработка приема мяча сверху, снизу, прямой подачи снизу. Разъяснение тактических действий во время игры 6-0 без изменения позиций.	Коррекция
28.3	Техника передачи мяча сверху двумя руками на оценку. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы.	Бег, ходьба с заданием. ОРУ с набивными мячами. Отработка приема мяча сверху, снизу, прямой подачи снизу. Разъяснение тактических действий во время игры 6-0 без изменения позиций.	Коррекция
29.3	Прямая подача снизу мяча через сетку на оценку. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Уметь выполнять командные действия в игре, уметь выполнять передачу партнёру	ОРУ. Двухсторонняя игра, упражнения на развитие ф.к.	Коррекция
30.3	Передача мяча снизу двумя руками на оценку. Учебная игра	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы.	ОРУ. Двухсторонняя игра, упражнения на развитие ф.к.	Коррекция
31.3	Учебная двухсторонняя игра.	Уметь выполнять командные действия в	ОРУ. Двухсторонняя игра, упражнения на развитие ф.к.	Коррекция

		игре, применять технические и тактические приемы		
32.6	Подвижные игры и эстафеты	Уметь выполнять командные действия в игре	ОРУ	Судейство
Лыжная подготовка				
33.4	Лыжная подготовка. Первичный инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	Уметь проходить дистанцию до 2км на лыжах, выполнять спуски и подъемы.	Выполнение команд «становись», «равняйся», «смирно». Передвижение с лыжами в руках	Устный опрос
34.4	Совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах.	Уметь проходить дистанцию до 2км на лыжах, выполнять спуски и подъемы.	ОРУ. Прохождение до 2км классическим стилем.	Наблюдение
35.4	Попеременный двухшажный ход	Скользкий шаг, проталкивание вперед	ОРУ. Передвижение без палок	Наблюдение
36.4	Прохождение учебной дистанции 2 км.	Уметь проходить дистанцию до 2км на лыжах.	ОРУ. Прохождение до 2км классическим стилем.	Наблюдение
37.4	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода	Уметь выполнять скользкий шаг, отталкивание палками	ОРУ. Работа рук без работы ног подъем . П/и «Смелее с горы».	Коррекция
38.4	Прохождение дистанции 1 км на время	Уметь проходить дистанцию с максимальной скоростью	Прохождение дистанции свободным стилем.	Показать результат из таблицы
39.4	Повороты переступанием на месте и в движении, спуск с горы, обучение подъему «елочкой».	Спускаться в основной стойке и подниматься «елочкой».	ОРУ. Спуск и подъем в гору	Коррекция
40.4	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода	Уметь проходить дистанцию до 3км на лыжах.	Прохождение попеременным двухшажным ходом. П/и «Смелее с горы».	Коррекция
41.4	Спуски в различных стойках, подъем	Уметь спускаться со склона в различных стойках, тормозить и	ОРУ. Спуск в низкой, средней и высокой стойке, подъем «елочкой». П/и «Смелее с	Коррекция

	«ёлочкой»	поворачиваться упором, подниматься «елочкой».	горы».	
42.4	Торможение и поворот «плугом».	Уметь спускаться со склона в различных стойках, тормозить и поворачиваться «плугом», подниматься «елочкой».		Коррекци я
43.4	Одновременный одношажный ход	Техника отталкивания палками	ОРУ. Прохождение одновременным двухшажным ходом.	коррекци я
44.4	Поворот и торможение «плугом»	выполнять спуски и подъемы.	ОРУ. Спуск с горы с использованием поворота и торможения «плугом» П/и «Смелее с горы».	Коррекци я
45.4	Прохождение учебной дистанции в среднем темпе .	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км на лыжах, выполнять спуски и подъемы	Прохождение дистанции свободным стилем	Наблюден ие
46.4	Подвижные игры с предметами на склоне.	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км на лыжах, выполнять спуски и подъемы	ОРУ. П/и «Смелее с горы».	Наблюден ие
47.4	Бег на лыжах на время 2км.	Уметь рассчитать силы на всю дистанцию	ОРУ. Прохождение дистанции классическим ходом	Судейств о
48.4	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	Взаимодействовать в команде	П/и «Смелее с горы».	Судейств о
49.5	Совершенствование техники кувырков вперед и назад, стойка на лопатках	Знать понятия: пережат на спине, группировка, упор присев	ОРУ. Занятия на гимнастических матах по группам, строевые упражнения	Коррекци я
50.5	Акробатическая комбинация, прыжок через гимнастического козла	Уметь выполнять акробатические элементы слитно, выполнять отталкивание и приземление при опорном прыжке	ОРУ. Строевые упражнения, занятия на гимнастических снарядах в группах	Страховк а, коррекци я
51.5	Акробатическая	Уметь выполнять	ОРУ. Строевые	Страховк

	комбинация, прыжок через гимнастического козла	акробатические элементы слитно, выполнять отталкивание и приземление при опорном прыжке	упражнения, занятия на гимнастических снарядах в группах	а, коррекция
52.5	Акробатическая комбинация на оценку; совершенствование опорного прыжка	Выполнять комбинацию без ошибок, уметь выполнять страховку партнёра	ОРУ. Работа в группах	Оценивание, помощь в оценивании
53.5	Опорный прыжок на оценку; лазание по канату в два приема	Показать умение выполнять прыжок на технику, лазать по канату	ОРУ. Работа в группах на гимнастических снарядах	Оценивание, коррекция
54.5	Лазание по канату, строевые упражнения	Правильно выполнять команды, лазать по канату	ОРУ. Строевые упражнения, занятия на гимнастических снарядах в группах	Коррекция
55.1	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Переход через планку, приземление с 3-х и 5-ти шагов разбега	Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики ОРУ. Прыжки с места и небольшого разбега	Коррекция
56.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Умет выполнить прыжок с разбега	ОРУ. Прыжки с нормального разбега	Коррекция
57.1	Прыжок в длину способом «перешагивание»	Уметь правильно соблюдать технику упражнения (положение в полёте, приземление)	ОРУ. Прыжки с трех и пяти шагов разбега	Коррекция
59.1	Прыжок в высоту на результат, совершенствование прыжка в длину с места	Уметь правильно соблюдать технику упражнения.	ОРУ. Прыжки с разбега. Прыжки в длину с места	Показать результат из таблицы Коррекция

				я
60.6	СКН- прыжок в длину с места. Совершенствование техники челночного бега	Уметь правильно соблюдать технику упражнения.	ОРУ. Прыжок с места на результат. Челночный бег в медленном и среднем темпе	Показать результат из таблицы
61.6	Сдача контрольных нормативов челночный бег 3х 10 м.	Уметь показать нужный результат	Подготовка к упражнению, выполнение норматива.	Показать результат из таблицы
62.6	Подтягивание, упражнения на брюшной пресс.	Уметь подтягиваться	Подготовка к упражнению, выполнение норматива.	Показать результат из таблицы
63.6	Подвижные игры.	Уметь ловить мяч	Игра «снайпер», упражнения на развитие ф.к.	Коррекция
64.1	Бег на короткие дистанции.	Уметь максимально развить скорость на короткой дистанции.	Спец. беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разбег. Бег 20,30,40м.	коррекция
65.1	Развитие скоростных качеств. СКН- бег 30,60 м.	Уметь максимально развить скорость на короткой дистанции.	Спец. беговые упражнения.	Показать результат из таблицы
66.1	Метание теннисного мяча на дальность	Уметь максимально далеко выполнить бросок	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Метание мяча с места и с двух шагов	коррекция
67.1	Метание мяча на результат.	Правила сор. по метаниям	ОРУ. Метания, бег с чередованиями упражнений	Показать результат из таблицы
68.6	Спортивные и подвижные игры.	Уметь играть в футбол, снайпер, «захват знамени	ОРУ. Подвижные игры	Судейство

Учебно-методическое обеспечение программы.

- 1.Ковалько В..И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. - М., ВАКО, 2010. - 400 с. - (В помощь школьному учителю).
- 2.Малков Ю. П. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Ижевск, Изд-во Удм. Унта, 1995. 138 с.
- 3.Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1 - 11 классы: методическое пособие / В.А. Лепешкин. - М., Дрофа, 2006. - 94 с.: ил. - (Библиотека учителя).
- 4.А.П. Матвеев "Физическая культура" Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва "Просвещение" 2012г.
- 5.А.П. Матвеев Поурочные разработки по физкультуре. 5-11классы. Москва "Просвещение" 2008

Для обучающихся

А.П. Матвеев Академический школьный учебник "Физическая культура" 6 класс. Москва "ПРОСВЕЩЕНИЕ" 2011