
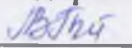



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя школа»

<p>Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественно - научного цикла Протокол № 7 от «21» 06 2021 г  Мальцева Е.А.</p>	<p>Согласовано Зам директора по УВР  /Титенкова Л.В. «21» 06 2021 г</p>	<p>Утверждаю Директор школы Жаракулева О.В.  Приказ № 136 «21» июня 2021 г</p>
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 6

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы -2021 /2022 гг.

Количество часов по учебному плану: 70

всего – 70ч/год; 2ч/неделю

Планирование составлено на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.

Примерной основной образовательной программой основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Троицкая средняя школа»

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2013. - 2-е изд.

Учебник: Физическая культура, 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М. Я. Виленский, - 7 – е изд., – М.: Просвещение, 2011

Рабочую программу составил Столярчук С.С., учитель физической культуры.

2021 г.

1. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

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 учетом требований ее 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

2. Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	В процессе уроков
2	Гимнастика с элементами	Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).	11

	акробатики.	<p>Опорные прыжки.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.</p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой</p> <p>Два-три кувырка вперед слитно</p> <p>Два-три кувырка вперед, назад слитно</p> <p>Мост. Лазание по канату</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Прыжок через козла.</p> <p>Прыжок через козла с поворотом.</p> <p>Упражнения на брусьях.</p> <p>Прыжок через коня согнув ноги.</p> <p>Подъем с переворотом на перекладине.</p>	
3	Лёгкая атлетика	<p>Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Старт с опорой на одну руку.</p> <p>Низкий старт, высокий старт</p> <p>Квалификация юношеских соревнований по регби.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание мяча в движении.</p> <p>Требования безопасности на занятиях ТЭГ-Регби</p> <p>Влияние физической нагрузки на состояние организма.</p> <p>Использование тренажерных устройств для повышения эффективности обучения.</p> <p>Использование тренажерных устройств для повышения эффективности обучения</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p>	11
4	Лыжная подготовка	<p>Меры безопасности на занятиях лыжной подготовки</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции до 3,5 км.</p> <p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Бесшажный ход.</p> <p>Подъем «ёлочкой»</p> <p>Торможение упором.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p>	12
5	Спортивные игры.	<p>Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Тэг-регби. Игра по правилам Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>	36

3. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1		
2	Старт с опорой на одну руку.	1		
3	Прыжок в длину с разбега.	2		
4				
5	Метание мяча в движении.	1		
6	Требования безопасности на занятиях ТЭГ-Регби	1		
7	Использование тренажерных устройств для повышения эффективности обучения.	2		
8				
9	Меры безопасности на занятиях баскетболом. Ловля мяча.	1		
10	Ловля, передача мяча.	1		
11	Передача мяча со сменой мест.	2		
12				
13	Бросок мяча в кольцо в движении.	1		
14	Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков задней линии и их взаимодействие.	1		
15	Выполнять различные виды передач по траектории и на расстояние.	1		
16	Знать и уметь выполнять не менее двух групповых взаимодействий в атаке и в защите.	1		
17	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1		
18	Два-три кувырка вперёд слитно.	3		
19				
20				
21	Два-три кувырка вперёд, назад слитно.	1		
22	Мост. Лазание по канату.	1		
23	Прыжок через козла.	1		
24	Прыжок через козла с поворотом.	1		
25	Прыжок через коня согнув ноги.	1		
26	Прыжок через коня ноги в сторону .	1		
27	Упражнения на брусьях.	1		
28	Сдача контрольных нормативов.	1		
29	Короткие и длинные передачи мяча в Регби	1		
30	Организация командных действий в атаке.	1		
31	Требования безопасности ТЭГ – РЕГБИ.	1		
32	Передача мяча в ТЭГ – РЕГБИ.	1		
33	Владение навыками игры в ТЭГ - РЕГБИ.	1		
34	Меры безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1		
35	Попеременный двухшажный ход	2		
36				
37	Одновременный двухшажный ход.	2		
38				
39	Бесшажный ход.	2		

40				
41	Подъём «ёлочкой»	2		
42				
43	Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		
44	Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.			
45	Упражнения из легкой атлетики.			
46	Челночный бег 3x10			
47	Спортивные игры с использованием мяча для регби	2		
48	(гандбол, баскетбол, лапта, футбол).			
49	Ловля, передача мяча со сменой мест.	2		
50				
51	Ловля и броски мяча в кольцо после ведения.	1		
52	Передача мяча в движении парами.	1		
53	Учебная игра с заданием.	1		
54	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1		
55	Совершенствование прыжка в высоту.	1		
56	Прыжок в высоту с разбега.	1		
57	Метание мяча в цель.	3		
58				
59				
60	Прыжок в длину с места.	1		
61	Подтягивание на высокой перекладине.	1		
62	Прыжок в длину.	1		
63	Метание мяча на дальность с места.	1		
64	Метание мяча на дальность с разбега.	1		
65	Бег 400 метров	1		
66	Медленный бег до 5 минут	1		
67	Бег 30 метров			
68	Челночный бег 3x10	2		
69				
70				