

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Конёвская средняя школа»

Утверждаю
Директор школы Лукина Л.В.
30.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету физическая культура
на 2023-2024 учебный год
6 класс

Структура рабочих программ учебных предметов

Программа учебного предмета физическая культура разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), с учётом федеральных образовательных программ среднего общего образования (ФОП НОО, ФОП ООО, ФОП СОО), Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Конёвская школа» и Рабочей программы воспитания МБОУ «Конёвская школа».

1. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием

разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

РЕГИОНАЛЬНОЕ СДЕРЖАНИЕ ВКЛЮЧЕНО В СТРУКТУРУ УРОКА.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса.

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ					
№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	0	0	

3. Поурочное планирование- 68 часов

№ п/п	Темы разделов/ уроков	Кол- во часов	Э(ЦОР)
Лёгкая атлетика – 11 часов			
1.	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Т.Б. на занятиях легкой атлетики. Низкий старт.Бег 30 метров.	1	
2.	Низкий старт. Бег 60 метров. Метание мяча на дальность.	1	
3.	Прыжок в длину с разбега- на результат	1	
4.	Бег 1500 метров(д), Бег 1500 метров(ю).	1	
5.	Метание мяча- на результат.	1	
6.	Прыжки в длину с места.	1	
7.	Кросс 1000 метров. Развитие выносливости.	1	
8.	Челночный бег 4*9 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9.	Бег с преодолением препятствий Челночный бег 3*10 метров.	1	
10.	Эстафетный бег.	1	
11.	Закрепление пройденного материала по легкой атлетике.	1	ttp://:wwwfizkulturavshkola
Спортивные игры: Волейбол - 6 часов			
12.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
13.	Прием и передача мяча.	1	
14.	Прием и передача мяча.	1	
15.	Нижняя подача мяча.	1	
16.	Нижняя подача мяча.	1	
17.	Прием мяча после подачи	1	ttp://:wwwfizkulturavshkola
Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов			
18.	Гимнастика с основами акробатики Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1	
19.	Акробатические упражнения. Подтягивания.	1	
20.	Акробатические упражнения. Подтягивания- на результат.	1	
21.	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1	
22.	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1	
23.	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1	
24.	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	1	
25.	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	1	
26.	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	1	
27.	Упражнения в равновесии. Прыжки через	1	

	скакалку. Силовые упражнения.		
28	Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку- на результат Силовые упражнения.	1	
29	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	1	
30	Прыжки через длинную скакалку.	1	
31	Круговая тренировка по ОФП.	1	
32	Эстафеты с набивным мячом. Бросок набивного мяча-на результат	1	
33	Упражнения на гимнастической стенке	1	ttp://:www.fizkulturavshkola
Лыжная подготовка – 15 часов			
34	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника попеременного двухшажного хода.	1	
35	Р/с. Техника попеременного двухшажного хода.	1	
36	Р/с. Одновременный одношажный ход.	1	
37	Р/с. Попеременный двухшажный ход.	1	
38	Р/с. Одновременный бесшажный ход.	1	
39	Р/с. Одновременный бесшажный и одношажный ход.	1	
40	Дистанция 1 км на результат	1	
41	Р/с. Подъемы, спуски, торможение «плугом».	1	
42	Дистанция 2 км на результат	1	
43	Р/с. Подъем «лесенкой» , спуск в средней стойке.	1	
44	Прохождение дистанции 3 км.	1	
45	Р/с. Подъемы, спуски, торможение , поворот «плугом». Эстафеты.	1	
46	Р/с. Дистанция 2,5 км на результат	1	
47	Р/с. Эстафеты, подвижные игры.	1	
48	Закрепление изученных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости. Игры и эстафеты.	1	ttp://:www.fizkulturavshkola
Спортивные игры: баскетбол – 10 часов			
49	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	
50	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в кольцо.	1	
51	Передача и ловля мяча в прыжке. Бросок мяча в кольцо с двух шагов.	1	
52	Штрафной бросок.	1	
53	Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Вырывание и выбивание мяча.	1	
54	Скоростное ведение мяча. Взаимодействие игроков в защите.	1	
55	Позиционное нападение. Учебная игра.	1	
56	Промежуточная аттестация в форме комплексного зачета.	1	
57	Позиционное нападение. Учебная игра.	1	
58	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	ttp://:www.fizkulturavshkola
Лёгкая атлетика – 10 часов			

59	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Челночный бег 3*10 метров на результат	1	
60	Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение прыжка в длину с места	1	
61	Метание малого мяча с места в цель. Прыжки в длину с места на результат	1	
62	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на заданное расстояние.	1	
63	Закрепление техники спринтерского бега на 30 м.	1	
64	Закрепление техники спринтерского бега на 60 м. на результат	1	
65	Бег на результат 1000 м	1	
66	Метание малого мяча с места на дальность. Прыжки в длину с разбега.	1	
67	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	
68	Развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и метанием.	1	http://www.fizkulturavshkola