

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей физической
культуры и ОБЖ
/протокол № 1
от 27.08.2021 года

Согласовано
на заседании
методического
совета школы
/протокол № 1
от 30.08.2021 года

Утверждено
приказом
№ _____-ОД
от 31.08.2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 6 класса

Морозов Сергей Александрович
(ФИО учителя)

на 2021 – 2022 учебный год

с. Викулово
2021 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Формирование ответственного отношения к учению;
- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание;
- Способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные результаты:

- Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);
- Способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике;
- Самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- Построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты:

- Освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области;
- Виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях;
- Формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений;
- Владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

2. Содержание учебного предмета «физическая культура»

Тема, раздел	Содержание темы, раздела
<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Организуемые команды и приемы. • Акробатические упражнения и комбинации. • Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь. • Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке. • Упражнения на гимнастической перекладине. • Упражнения на гимнастических брусьях. • Висы и упоры. Лазанье по канату и гимнастической стенке. <p style="text-align: center;">Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.</p>
<i>Легкая атлетика.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Беговые и прыжковые упражнения. • Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. • Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. <p style="text-align: center;">Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов с разбега.</p> <p style="text-align: center;">Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>
<i>Лыжные гонки.</i>	<p style="text-align: center;">Правила техники безопасности. Техника передвижений на лыжах.</p> <p style="text-align: center;">Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p>

	<p>Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p>
<p><i>Спортивные игры.</i></p>	<p><i>Баскетбол.</i> Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.</p> <p><i>Волейбол.</i> Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Футбол.</i> Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. • Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости. • <i>Гандбол.</i> Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p>	<p>Разминочные и подготовительные упражнения.</p>

3. Тематическое планирование

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Р.К "Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне (ГТО)".	1
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м (Сдача норм ГТО)	1
3	Тестирование бега на 60 и 300м(Сдача норм ГТО)	1
4	Техника старта с опорой на одну руку	1
5	Техника метания мяча на дальность	1
6	Тестирование метания мяча на дальность.(Сдача норм ГТО)	1
7	Спринтерский бег.Эстафетный бег	1
8	Техника прыжка в длину с разбега.	1
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
10	Равномерный бег.Развитие выносливости.	1
11	Равномерный бег.Развитие выносливости.	1
12	Тестирование бега на 1000 м(Сдача норм ГТО)	1
13	Тестирование прыжка в длину с места(Сдача норм ГТО)	1
14	Броски малого мяча на точность	1
15	Броски малого мяча на точность	1
16	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание"	1
17	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1
18	Контрольный урок по теме "Прыжки в высоту способом "перешагивание""	1
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1
21	Техника ведения мяча ногами. 2. Р.К. Олимпийская	1

	«биография» тюменского спорта. (с/и)	
22	Техника передач мяча ногами	1
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой.	1
24	Жонглирование мячом ногами	1
25	Спортивная игра "Футбол"	1
26	Спортивная игра "Футбол"	1
27	Контрольный урок по теме "Футбол"	1
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. З. Р.К. Развитие гимнастики в Тюменской области.	1
29	Строевые упражнения и акробатические комбинации	1
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1
31	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
33	Знакомство с брусьями	1
34	Упражнения на брусьях	1
35	Комбинации на брусьях	1
36	Комбинации на брусьях	1
37	Комбинации на брусьях	1
38	Контрольный по теме "Брусья"	1
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1
40	Опорный прыжок	1
41	Контрольный урок по теме "Опорный прыжок"	1
42	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)	1
43	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
44	Знакомство с гандболом, Р.К. Страницы истории детского спорта Тюменской области	1
45	Броски,передачи,передвижения в гандболе.	1

46	Броски,передачи,передвижения в гандболе.	1
47	Спортивная игра "Гандбол"	1
48	Спортивная игра "Гандбол"	1
49	Инструкция по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.5. Р.К Развитие лыжного спорта в Тюменской области и в Викуловском районе.	1
50	Одновременный бесшажный ход.	1
51	Одновременный одношажный ход	1
52	Чередование различных лыжных ходов	1
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1
54	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах	1
55	Торможение и поворот "упором"	1
56	Преодоление небольших трамплинов	1
57	Подъемы на склон и спуски со склона	1
58	Прохождение дистанции 2 км(Сдача норм ГТО)	1
59	Прохождение дистанции 3 км(Сдача норм ГТО)	1
60	Контрольный урок по теме "Лыжная подготовка"(Сдача норм ГТО)	1
61	Волейбол.Передача мяча сверху двумя руками.	1
62	Волейбол.Передача мяча сверху двумя руками	1
63	Волейбол.Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
64	Волейбол.Прием мяча снизу,нижние подачи	1
65	Волейбол.Передачи и приемы мяча после передвижения	1
66	Волейбол.Передачи и приемы мяча после передвижения	1
67	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
68	Волейбол.Верхняя прямая подача	1

69	Волейбол.Тактические действия	1
70	Волейбол.Тактические действия	1
71	Волейбол.Игра по правилам	1
72	Волейбол.Игра по правилам	1
73	Контрольный урок по теме "Волейбол"	1
74	Баскетбол.Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1
75	Баскетбол.Броски мяча в корзину	1
76	Баскетбол.Броски мяча в корзину	1
77	Баскетбол.Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	1
78	Баскетбол.Броски мяча в корзину	1
79	Баскетбол.Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
80	Баскетбол.Броски мяча в корзину	1
81	Баскетбол.Тактические действия	1
82	Баскетбол.Игра по правилам	1
83	Баскетбол.Игра по правилам	1
84	Контрольный урок по теме "Баскетбол"	1
85	Полоса препятствий	1
86	Полоса препятствий	1
87	Тестирование прыжка в длину с места(Сдача норм ГТО)	1
88	Тестирование подтягивания(Сдача норм ГТО)	1
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти (Сдача норм ГТО)	1
90	Спортивные игры	1
91	Кроссовая подготовка.Бег на средние дистанции.Развитие выносливости. 5. Р.К Тюменские спортсмены - параолимпийцы	1

92	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м(Сдача норм ГТО)	1
93	Тестирование бега на 60 м(Сдача норм ГТО)	1
94	Тестирование метания мяча на дальность.	1
95	Тестирование бега на 300 м	1
96	Тестирование бега на 1000 м	1
97	Эстафетный бег	1
98	Тестирование бега на 1500 м(Сдача норм ГТО)	1
99	Эстафетный бег	1
100	Эстафеты.Скоростно-силовая подготовка	1
101	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
102	Подвижные и спортивные игры	1