

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

<b>Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры \протокол №1 от 27.08.2021 г</b>	<b>Согласовано на заседании методического совета \протокол №1 от 30.08.2021 года</b>	<b>Утверждено приказом №185/1-ОД от 31.08.2021 г</b>
---	--	--

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по Физической культуре  
6 класса**

**Трескина Максима Викторовича  
Учителя физической культуры**

**на 2021 - 2022 учебный год**

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

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

В области эстетической культуры:

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

Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

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

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

#### Метапредметные результаты

Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

## 2. Содержание учебного предмета физическая культура

Тема, раздел	Содержание темы, раздела
Знания о физической культуре	История развития легкой атлетики. История физической культуры. История развития волейбола. Здоровье и здоровый образ жизни. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Виды лыжного спорта. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Гимнастика	Организуемые команды и приемы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием); упражнения общей развивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); опорные прыжки (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) (передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком); Лазание по канату, Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения стоя.
Легкая атлетика	Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 2000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность.
Лыжная подготовка	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
Спортивные игры	Спортивные игры (баскетбол) Терминология избранной игры. Правила и организация проведения

	<p>соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.</p> <p>Спортивные игры («волейбол»)</p> <p>Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Футбол: ведение мяча; Удары внутренней частью подъема. удар по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; стойка влатора. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.</p>
Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 3. Тематическое планирование

Номер урока	Тема урока	Количество часов
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ОТ и ТБ. История развития легкой атлетики	1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
3	Бег 30 метров. РК Развитие физкультурного движения Тюменской обл. История физической культуры	1
4	бег с ускорением 50–60 м. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
5	Бег 30-60 м <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
6	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 6-10 мин	1
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	1
8	Прыжок в длину с разбега. Бег 1,5 км. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
9	Метание малого мяча. Челночный бег 3x10.	1
10	Метание малого мяча. Равномерный бег 6-10 мин	1
11	Метание малого мяча на результат. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
12	Бег на средние дистанции. Бег 2000м. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
13	Стойка и передвижения. РК Развитие волейбола Тюменской обл. История развития волейбола	1
14	Стойка и передвижения. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
15	Передача и прием мяча после движения.	1
16	Передача и прием мяча после движения.	1
17	Передача и прием мяча после движения.	1
18	Прием мяча снизу. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
19	Прием мяча снизу	1

20	Верхняя прямая подача	1
21	Верхняя прямая подача	1
22	Верхняя прямая подача	1
23	Строевые упражнения. Висы и упоры. РК Борис Шахлин Гимнаст Тюменской обл. История развития гимнастики	1
24	Строевые упражнения. Висы и упоры. Первая помощь при травмах.	1
25	Строевые упражнения . Висы и упоры.	1
26	Строевые упражнения . Висы и упоры.	1
27	Висы и упоры. Первые олимпийские чемпионы современности.	1
28	Строевые упражнения. Акробатика.	1
29	Акробатика	1
30	Акробатика	1
31	Акробатика	1
32	Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища за 1 мин. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
33	Лазание по канату	1
34	Лазание по канату	1
35	Лазание по канату	1
36	Прохождение полосы препятствия. Наклон в перед из положения стоя. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
37	Опорный прыжок	1
38	Опорный прыжок. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
39	Опорный прыжок	1
40	Прыжок со скакалкой. Прохождение полосы препятствия.	1
41	Прием мяча снизу	1
42	Нападающий удар. РК История детского спорта по волейболу Тюменской обл.	1
43	Нападающий удар	1
44	Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра	1
45	Учебно-тренировочная игра.	1
46	Учебно-тренировочная игра	1
47	Попеременный двухшажный ход. Инструкция по ОТ и ТБ Виды лыжного спорта	1
48	Попеременный двухшажный ход.	1
49	Одновременный двухшажный ход.	1
50	Одновременный двухшажный ход.	1
51	Одновременный двухшажный ход. РК Шипулин биатлонист Тюменской обл.	1
52	Одновременный бесшажный ход.	1
53	Одновременный бесшажный ход. Закаливание организма.	1
54	Чередование лыжных ходов. Эстафетный бег.	1
55	Техника конькового хода. Подъем «полуелочкой»	1
56	Техника конькового хода. Подъем «полуелочкой»	1
57	Круговая эстафета. РК Ветераны спорта по биатлону Тюменской обл.	1
58	Торможение «Упором» Подъем «елочкой».	1
59	Торможение «упором» Подъем «елочкой». Правила безопасности и гигиенические требования.	1
60	Чередование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км	1
61	Чередование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км	1
62	Прохождение дистанции 2 -2,5км. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
63	Техника конькового хода. Подъемы и спуски.	1
64	Техника конькового хода. Подъемы и спуски.	1
65	Прохождение дистанции 2 -2,5км	1
66	Повороты упором. Прохождение дистанции 2 км. <b>Подготовка к выполнению</b>	1

	<b>нормативов ВФСК ГТО.</b>	
67	Повороты упором . Эстафеты на лыжах.	1
68	Прохождение дистанции 3 км <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
69	Прохождение дистанции 2 -2,5км. РК Гараничев биатлонист Тюменской обл.	1
70	Соревнования лыжников класса.	1
71	Стойка и передвижения игрока. РК Развитие баскетбола Тюменской обл. Правила проведения игры баскетбол.	1
72	Стойка и передвижения игрока	1
73	Защитная стойка. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления.	1
74	Защитная стойка. Игра в баскетбол. Цель и задачи современного олимпийского движения.	1
75	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления.	1
76	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления.	1
77	Бросок одной рукой от плеча с места мяча в кольцо.	1
78	Бросок одной рукой от плеча с места мяча в кольцо.	1
79	Бросок мяча после ведения. Вырывания мяча	1
80	Бросок мяча после ведения. Вырывания мяча. Физическая культура человека.	1
81	Передача одной рукой от плеча. Остановка в два шага	1
82	Передача одной рукой от плеча. Остановка в два шага	1
83	Бросок мяча в кольцо. Учебная игра 5x5	1
84	Действия игроков в защите. Учебная игра 5x5	1
85	Инструкция по ОТ и ТБ. развитие футбола. Удары внутренней частью подъема.	1
86	Основная стойка вратаря. Игра мини-футбол	1
87	Освоение техники ведение мяча, ударов по воротам.	1
88	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Режим дня и его основное содержание.	1
89	Прыжки в высоту способом «перешагивание». РК развитие легкой атлетики Тюменской обл.	1
90	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
91	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
92	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
93	Бег 30 метров. Равномерный бег 6-10 мин	1
94	Бег 30 метров. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
95	Бег 60 метров . Прыжок в длину с места. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1
96	Бег 60 метров. Челночный бег 3x10. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
97	Кроссовая подготовка. 2000 метров. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
98	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность	1
99	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 15 мин. <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
100	Метание малого мяча на дальность.	1
101	Метание малого мяча на дальность <b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	1
102	Бег 2000 метров. <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО:</b>	1