

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методической кафедры
гуманитарного, художественно-
эстетического и оздоровительного цикла
МБОУ СОШ №3
от 31.08.2022г. №1

 секретарь МО Забурцева Л.Г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

 Яценко И.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №3 

Приказ от 31.08.2022г.

№ 222/К

Подпись руководителя

 И.А. Золотова

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 6а классе

Учитель: Басаккина Анастасия Евгеньевна

на 2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, для 6 класса основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе Федерального государственного стандарта основного образования, примерной программы основного общего образования федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе МБОУ СОШ №3, базисного учебного плана, авторского тематического планирования учебного материала В.И.Ляха, А.А Зданевич и требований к результатам общего образования.

Цель физического воспитания детей 6 класса базируется на целях физического воспитания, сформированных для основной школы. Это, прежде всего, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачами курса являются: укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта
Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
Совершенствование функциональных возможностей организма.
Развитие двигательных способностей.

Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

Обучение основам знаний о работе мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений и осуществление простейшего контроля за деятельностью этих систем.

Обучение терминологии упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Обучение основам знаний личной гигиены, правилам закаливающих процедур, коррекции осанки, профилактики травматизма. Формирование практических умений в составлении комплексов утренней гимнастики, комплексы упражнений по развитию двигательных качеств и формированию осанки.

На преподавание отводится 105 часов в год - 3 часа в неделю. На основании основного календарного графика МБОУ СОШ №3 программа скорректирована на 102 часа.

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-6-х классов. – М.: Просвещение, 2015.

Литература для ученика:

Учебник Физическая культура 5-7 класс. Под общей редакцией М.Я.Виленский Просвещение издательство 2016г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного

образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных 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 пробежать 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; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- 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 виса 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 (п 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 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.

Предметная область ОБЖ в 6 классе по физической культуре реализуется через следующие разделы и темы:

Тепловой и солнечный удар.

Закрытые травмы.

Гигиена и культура питания.

Особенности подросткового возраста.

Физическое и нравственное взросление человека.

Содержание учебного предмета.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка 40ч

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

Гимнастика с элементами акробатики 18ч

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

Спортивные игры 40 ч

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.0	Базовая часть.	В процессе урока
1.1	Лёгкая атлетика	22
1.2	Кроссовая подготовка	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	19
1.4	Спортивные игры (волейбол)	20
1.5	Баскетбол	22
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование

№ Урока	№ раздела и темы урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План.	Факт.	
	1.0	Легкая атлетика (12ч)				
1.	1.1	Т/б на уроках л/а. Основы знаний.	1	02.09.22		
2.	1.2	Спринтерский бег. Игры.	1	03.09.22		
3.	1.3	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места. Игры.	1	07.09.22		
4.	1.4	Прыжки в длину с места и разбега. Игры	1	09.09.22		
5.	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	10.09.22		
6.	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	14.09.22		
7.	1.7	Метание мяча. Игры.	1	16.09.22		
8.	1.8	Метание мяча. Игры.	1	17.09.22		
9.	1.9	Метание мяча. Игры.	1	21.09.22		
10	1.10	Техника длительного бега. Игры.	1	23.09.22		
11	1.11	Техника длительного бега. Игры.	1	24.09.22		
12	1.12	Техника длительного бега. Игры.	1	28.09.22		
	2.0	Кроссовая подготовка (10ч)				
13	2.1	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	30.09.22		
14	2.2	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	01.10.22		
15	2.3	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	05.10.22		
16	2.4	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	07.10.21		
17	2.5	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	08.10.22		
18	2.6	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	12.10.22		
19	2.7	Прыжки в высоту. Игры.	1	14.10.22		
20	2.8	Прыжки в высоту. Игры.	1	15.10.22		
21	2.9	Прыжки в высоту. Игры.	1	19.10.22		
22	2.10	Тесты «Президентских состязаний».	1	21.10.22		

		Игры.				
	3.0	Гимнастика с элементами акробатики(18 ч)				
23	3.1	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Инструктаж по ТБ»	1	22.10.22		
24	3.2	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Светофор»»	1	26.10.22		
25	3.3	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.). Контрольная работа. Значение гимнастических упр. Для сохранения осанки Подвижная игра «Фигуры».	1	28.10.22		
26	3.4	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в вися. Эстафета «Веревочка под ногами»»	1	09.11.22		
27	3.5	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в вися. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».»	1	11.11.22		
28	3.6	Контроль «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).»	1	12.11.22		
29	3.7	« Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Контроль. Подтягивания в вися	1	16.11.22		
30	3.8	« Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1	18.11.22		
31	3.9	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?».	1	19.11.22		
32	3.10	«Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»	1	23.11.22		
33	3.11	«Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка	1	25.11.22		
34	3.12	Контроль «Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка».	1	26.11.22		
35	3.13	«Кувырок вперед. Эстафеты»	1	30.11.22		
36	3.14	« Кувырок вперед. Подвижная игра	1	02.12.22		

		«Два лагеря».				
37	3.15	«Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана».	1	03.12.22		
38	3.16	«Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1	07.12.22		
39	3.17	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок»..	1	09.12.22		
40	3.18	Контроль. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.	1	10.12.22		
	4.0	Спортивные игры. Волейбол. (19 ч)				
41	4.1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Техника безопасности при игре в волейбол	1	14.12.22		
42	4.2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	16.12.22		
43	4.3	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1	17.12.22		
44	4.4	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1	21.12.22		
45	4.5	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1	23.12.22		
46	4.6	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	1	24.12.22		
47	4.7	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	28.12.22		

		Подвижные игры с элементами в/б				
48	4.8	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	11.01.23		
49	4.9	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	13.01.23		
50	4.10	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	14.01.23		
51	4.11	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	18.01.23		
52	4.12	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	20.01.23		
53	4.13	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	21.01.23		
54	4.14	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	25.01.23		
55	4.15	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1	27.01.23		
56	4.16	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.. Игра в мини-волейбол	1	28.01.23		
57	4.17	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.. Игра в мини-волейбол	1	01.02.23		

58	4.18	Игра в мини-волейбол	1	03.02.23		
59	4.19	Игра в мини-волейбол	1	04.02.23		
	5.0	Спортивные игры. Баскетбол.(22ч)				
60	5.1	«Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. «Правила ТБ при игре в баскетбол»	1	08.02.23		
61	5.2	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком, ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол Контрольная работа «Правила соревнований по баскетболу»	1	10.02.23		
62	5.3	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	1	11.02.23		
63	5.4	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол	1	15.02.23		
64	5.6	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1	17.02.23		
65	5.7	Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	1	18.02.23		
66	5.8	Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	1	22.02.23		
67	5.9	Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-	1	25.02.23		

		баскетбол				
68	5.10	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1	01.03.23		
69	5.11	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	1	03.03.23		
70	5.12	Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	04.03.23		
71	5.13	Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	10.03.23		
72	5.14	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1	11.03.23		
73	5.15	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1	15.03.23		
74	5.16	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	17.03.23		
75	5.17	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1	18.03.23		
76	5.18	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом	1	31.03.23		
77	5.19	Игра в мини-баскетбол	1	01.04.23		

78	5.20	Игра в мини-баскетбол	1	05.04.23		
79	5.21	Игра в мини-баскетбол	1	07.04.23		
80	5.22	Игра в мини-баскетбол	1	08.04.23		
	6.0	Кроссовая подготовка(9ч)				
81	6.1	Равномерный бег (10 мин). Игра «Разведчики и часовые».	1	12.04.23		
82	6.2	Равномерный бег (12 мин). Игра «Разведчики и часовые».	1	14.04.23		
83	6.3	Равномерный бег (13 мин). Подвижная игра «Посадка картошки».	1	15.04.23		
84	6.4	Равномерный бег (15 мин). Подвижная игра «Посадка картошки».	1	19.04.23		
85	6.5	Равномерный бег (16 мин). Подвижная игра «Салки маршем».	1	21.04.23		
86	6.6	Равномерный бег (17 мин). Подвижная игра «Салки маршем».	1	22.04.23		
87	6.7	Равномерный бег (18 мин.) Подвижная игра «Наступление	1	26.04.23		
88	6.8	Равномерный бег (18 мин.) Подвижная игра «Наступление	1	28.04.23		
89	6.9	Тема урока Контроль Равномерный бег 2 км Подвижная игра «Наступление»	1	29.04.23		
	7.0	Легкая атлетика(9ч)				
90	7.1	Тест Бег (30м) Игра «Знамя»	1	03.05.23		
91	7.2	Тест Сгибание рук в упоре лежа. Игра «Знамя»	1	05.05.23		
92	7.3	Тест прыжок в длину с места. Игра «Знамя»	1	06.05.23		
93	7.4	Контроль Техника высокого старта Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением(40–50 м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки	1	10.05.23		
94	7.5	Контроль Бег на результат (60 м). игра « Лапта»	1	12.05.23		
95	7.6	Контроль Метание мяча в цель	1	13.05.23		

		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). игра « Лапта»				
96	7.7	Контроль Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Бег 200 м игра « Лапта»	1	17.05.23		
97	7.8	Бег 200 м «Челночный бег». Игра « Лапта»	1	19.05.23		
98	7.9	Контроль Бег 200 м «Челночный бег». Игра « Лапта»	1	20.05.23		
99	7.10	«Челночный бег» Эстафетный бег	1	24.05.23		
10	7.11	«Челночный бег» Эстафетный бег	1	26.05.23		
10	7.12	«Челночный бег» Эстафетный бег	1	27.05.23		
10	7.13	Контроль «Челночный бег» Эстафетный бег	1	31.05.23		
Итого: 102 часа						

С учетом выходных и праздничных дней _____ часов.

Illegible text at the top of the page, possibly a header or title.



Illegible text below the stamp, possibly a name or title.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023