

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТАЛОЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ТОРЖОКСКОГО РАЙОНА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
на заседании педсовета
протокол № 1
« 31 » 08 2022 г.

Согласовано
на заседании ШМО
протокол № 1
« 31 » 08 2022 г.
Председатель ШМО
Белякова Н.И.



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 6 класс
основного общего образования
2022-2023 учебный год

Составитель:
Учитель физической культуры
Тишкова С. В.

с. Таложня
2022

Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 6 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	14
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	6
	Итого	68

Планирование е программного материала по физической культуре в 6 классе по четвертям

I четверть – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки №9-17- волейбол;

II четверть –уроки № 18- 34гимнастика;

III четверть -уроки № 35- 46 - лыжная подготовка,уроки № 46-54 – волейбол;

IV- четверть - уроки № 54 – 60 - баскетбол, уроки № 60 - 68 - легкая атлетика.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
6	1	2	2	1	6

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,0	10,6	10,8	10,4	10,8	11,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	200	165	145	190	155	135
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	10,30			14,00		
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	16	9	5
Силовые	Подтягивание, количество раз	7	4	1	20	11	4

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт
Легкая атлетика (8часов)			
1.	История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	05.09	
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	07.09	
3	Скоростной бег до 40м. Тестирование 3x10	12.09	
4	Тестирование прыжок в длину с места.	14.09	
5	Подтягивание в висе на перекладине.	19.09	
6.	Метание малого мяча	21.09	
7	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	26.09	
8	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	28.09	
Спортивные игры. Волейбол (8 часов)			
9	Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	03.10	
10	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	05.10	
11	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	10.10	
12	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	12.10	
13	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	17.10	
14	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	19.10	
15	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	24.10	
16	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места.	26.10	
Гимнастика (18 часов)			
17	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	07.11	
18	Строевые упражнения Подъем переворотом в упор. Подтягивание	09.11	
19	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	14.11	
20	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	16.11	
21	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	21.11	
22	Оценка техники выполнения упражнений Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	23.11	
23	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	28.11	
24	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения	30.11	

25	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	05.12	
26	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	07.12	
27	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения	12.12	
28	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	14.12	
Акробатика. Лазанье (6 часов).			
29	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	19.12	
30	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	21.12	
31	Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».	26.12	
32	Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.	11.01	
33	Совершенствование комбинации из разученных элементов.	16.01	
34	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату.	18.01	
Лыжная подготовка (14 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.			
35	Техника одновременного двушажного хода.	23.01	
36	История лыжного спорта. Техника одновременного двушажного хода	25.01	
37	Подъёмы и спуски.	30.01	
38	Обучение технике подъема «полуёлочкой».	01.02	
39	Повороты на месте.	06.02	
40	Прохождение дистанции до 3000 метров.	08.02	
41	Обучение торможения «плугом».	13.02	
42	Прохождение дистанции до 3500 метров.	15.02	
43	Техника поворотов переступанием.	20.02	
44	Повторение техники подъёмов, спусков, торможений.	22.02	
45	Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений.	27.02	
46	Повторение пройденных ранее ходов.	01.03	
Коньковый ход-2(часа)			
47	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	06.03	
48	Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей.	13.03	
Спортивные игры. Волейбол -6 (часов)			
49	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	15.03	
50	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	27.03	
51	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	29.03	
52	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	03.04	

53	Прямой нападаю-щий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	05.04	
54	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение (6-0).	10.04	
Спортивные игры.Баскетбол-6(часов)			
55	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм..Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	12.04	
56	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	17.04	
57	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	19.04	
58	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	24.04	
59	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	26.04	
60	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	03.05	
Легкая атлетика-8(часов)			
61	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.	08.05	
62	Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров.	10.05	
63	Кросс до 20 минут.	15.05	
64	Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-1000 метров.	17.05	
65	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	22.05	
66	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	24.05	
67	Метания мяча на дальность 5-6 метров.	29.05	
68	Повторение пройденного материала.	31.05	

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М., 2001.
- Журнал «Спорт в школе»
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

Лист коррекции

Лист коррекции

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
1	Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением.	
2	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	
3	Игра Американка	
4	Кто больше попадает	
5	Взаимодействие игроков защите и нападении 2х2	
6	Общая физическая подготовка.	
7	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
8	Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	
9	Волейбол. Мини-игра	
10	Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	
11	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	
12	Волейбол. Кол-во передач в парах	