




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа имени Тамерлана Кимовича Агузарова с.Нижняя Саниба» муниципального образования Пригородный район Республики Северная Осетия-Алания

| | | |
|---|---|--|
| <p>Рассмотрено и одобрено на педагогическом совете Протокол №1 «31» августа»2022 г.</p> | <p>Согласовано с зам.директора по УВР</p>  /Козонова Б.К. | <p style="text-align: center;">«Утверждаю»</p> <div style="text-align: center;">  <p>Врио Директора МБОУ «СОШ им. Т.К. Агузарова с. Нижняя Саниба»</p> </div> <div style="text-align: right;">  /Доева И.Э./ </div> <p style="text-align: center;">От 01.09.2022г.</p> |
|---|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 6 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Самаев А.Х.
учитель физической культуры

с.Нижняя Саниба 2022

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре

(6 класс)

Программа разработана в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, с учётом результатов экспериментальной апробации Примерных программ по физической культуре и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

Цель курса-в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта.
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

На курс физической культуры в 6 классе отводится 102 ч, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание курса:

1. **Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, б

рабочая программа по физической культуре 6 класс

- быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. основные правила развития физических качеств. физическая нагрузка.
2. **Гимнастика с основами акробатики.** Ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. Опорные прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь. Подъём в упор на низкой перекладине. Лазание по канату в два приёма.
 3. **Лёгкая атлетика.** Высокий стар. спринтерский бег 60 м на время; выполнять челночный бег, метать мяч на дальность, прыжок в длину с разбега способом

"согнув ноги", прыжок в высоту с разбега, способом "перешагивание", пробегать дистанцию 1500м

4. **Спортивные игры.** . Баскетбол: ловля мяча после отскока от пола; ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом .Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.Игра а баскетбол по правилам. Волейбол: передача мяча после перемещения, передача мяча снизу и сверху в парах, нижняя прямая подача. Игра в волейбол по правилам.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.
3. Способы закаливания организма и основные приёмы сомомассажа.
4. Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.
5. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов. Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

| № уроков п/п | Дата поведения | | ТЕМА УРОКА |
|--------------|----------------|------|--|
| | план | факт | |
| | | | I ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. |
| 1-2 | | | Значение закаливающих процедур на организм человека. Экспресс- тесты: проверка физической подготовленности учащихся. |
| 3-4 | | | Бег на короткие дистанции 60 м. Низкий старт. С/и. |
| 5-6 | | | Бег 60 м (Зачёт). Старт с опорой на одну руку с посоедующимускогрением. С/и. |
| 7-8 | | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Спринтерский бег .С/и. |
| 9-10 | | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег. С/и. |

| | | | |
|---------------------|--|--|---|
| 11-12 | | | Прыжок в длину с разбега (зачёт). Метание малого мяча на дальность с разбега. С/и. |
| 13-14 | | | Метание малого мяча на дальность с разбега (зачёт). Техника разбега при метании мяча.С/и. |
| 15 | | | Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты с использованием мячей. |
| 16-17 | | | Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. Метание мяча на дальность. С/и. |
| 18-19 | | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 2000 м. Метание мяча по движущейся мишени. С/и. |
| 20-21 | | | Кроссовая подготовка (зачёт). С/и. |
| 22-23 | | | Баскетбол: судейство в баскетболе, стойки и перемещения игроков. Игра. |
| 24 | | | Эстафеты с элементами баскетбола.игра б/б. |
| 25-26 | | | Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения С/и |
| 27 | | | Спортивные игры. Подведение итогов четверти. |
| | | | II ЧЕТВЕРТЬ; ГИМНАСТИКА. |
| 1 (28)- 2 (29) | | | Страховка во время занятий на уроках гимнастики. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла. С/и |
| 3 (30)- 4(31) | | | Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла. Подтягивание на перекладине. |
| 5 (32)- 6 (33) | | | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла. Стойка на лопатках. С/и. |
| 7 (34)- 8 (35) | | | Лазание по канату в два приёма. «мост» из положения стоя с помощью. С/и |
| 9 (36) | | | Лазание по канату. Подъём переворотом на перекладине. С/и. |
| 10 (37)- 11 (38) | | | Акробатика: кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках перекаат вперёд в упор присев. |
| 12 (39) | | | Акробатика: «мост» из положения стоя. Подъём переворотом на перекладине. С/и. |
| 13 (40)- 14 (41) | | | Акробатика: кувырок вперёд в группировке; два кувырка вперёд в группировке слитно. С/и. |
| 15 (41)- 16 (43) | | | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали. С/и. |
| 17 (44) | | | Пыжок через гимнастического козла ноги врозь. Упражнения в |

| | | | |
|---------------------|--|--|---|
| | | | равновесии. С/и. |
| 18 (45) | | | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. С/И. |
| 19 (46)- 20 (47) | | | Стойка на голове, на руках. Прыжки со скакалкой. С/и. |
| 21 (48) | | | Двусторонняя игра в волейбол, баскетбол. Подведение итогов четверти. |
| | | | III ЧЕТВЕРТЬ; СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. |
| 1 (49)- 2 (50) | | | Правила игры в баскетбол. Передвижения игроков в основной стойке; остановка прыжком после ускорения. Игра. |
| 3 (51)- 4 (52) | | | Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча одной от плеча. |
| 5 (53)- 6 (54) | | | Бросок мяча в корзину одной от плеча. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Игра. |
| 7 (55)- 8 (56) | | | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину от груди с места. Игра. |
| 9 (57) - 10 (58) | | | Ловля мяча после отскока от пола. Ловля и передача мяча с шагом. Игра. |
| 11 (59)- 12 (60) | | | Тактические действия игроков в защите, в нападении. Игра. |
| 13 (61) | | | Двусторонняя игра в баскетбол по правилам. |
| 14 (62)- 15 (63) | | | Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игроков в волейболе. |
| 16 (64)- 17 (65) | | | Приём и передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Игра. |
| 18 (66)- 19 (67) | | | Передача мяча двумя руками сверху из зоны в зону стоя на месте. Верхняя прямая подача. Игра. |
| 20 (68)- 21 (69) | | | Волейбол: приём и передача мяча двумя руками снизу в тройках, четверках на месте и в движении. Игра. |
| 22 (70)- 23 (71) | | | Нападающий удар через сетку. Приём мяча на задней линии. Игра. |
| 24 (72) | | | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения в двойках и тройках. подача. Игра. |

| | | | |
|----------------------|--|--|---|
| | | | |
| 25 (73) | | | Волейбол: тактические действия игроков в защите, в нападении. Игра. |
| 26 (74) | | | Двусторонняя игра в волейбол по правилам. |
| 27 (75)- 28 (76) | | | Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. С/и. |
| 29 (77) - 30 (78) | | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 10 мин. С/и. |
| | | | IV ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. |
| 1 (79)- 2 (80) | | | Виды лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 2000 м. челночный бег. С/и. |
| 3 (81) | | | Кроссовая подготовка (зачёт). |
| 4 (82)- 5 (83) | | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Спортивные игры. |
| 6 (84)- 7 (85) | | | Прыжок в высоту с разбега.техника разбега при прыжке в высоту. С/и. |
| 8 (86)- 9 (87) | | | Бег на короткие дистанции 60м. Метание малого по движущейся мишени. С/и. |
| 10 (88)- 11 (89) | | | Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку. С/и. |
| 12 (90)- 13 (91) | | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по движущейся мишени.. |
| 14 (92)- 15 (93) | | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. С/и |
| 16 (94)- 17 (95) | | | Метание мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. С/и. |
| 18 (96)- 19 (97) | | | Эстафетный бег. Челночный бег 3x10м С/и. |
| 20 (98)- 21 (99) | | | Спринтерский бег. Метание мяча. С/и. |

| | | | |
|-----------------------|--|--|---|
| 22 (100) | | | Подведение итогов года. Спортивные игры. |
| 23 (101)- 24 (102) | | | Экспресс- тесты: челночный бег 3х10 м, подтягивание на перекладине; 6-ти минутный бег; гибкость; метание набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы; прыжок в длину с места. |

Литература

1. Лях В.И. Физическая культура, 5 - 11 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 5 - 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры /автор – составитель А.Ю.Паатрикеев. М.: ВАКО, 2007
4. Лях В.И., Мейсон Г.Б. физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направлением и развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993.
5. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. физкультура и спорт 2005.
6. Матвеев А.П., Пузырь Ю.П. Хрестоматия по физической культуре.