

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Пижильская основная общеобразовательная школа»

Утверждено
Приказом директора № 103/01-08
« 1 » сентября 2020 г

Директор школы:
Заплетая Н.П. Заплетая.



Принято

Решением педагогического
совета школы

Протокол от « 1 » 09 2020 г № 1

Рабочая программа
по физической культуре 6 класса

Количество часов в год: 102ч
в неделю 3 часа

Составитель: Грязев Денис Анатольевич

2020 – 2021 учебный год

Планируемые результаты учебного предмета

1.1 Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009г, базисного учебного плана образовательного учреждения, основана на программе по предметной линии учебников В.И.Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5-7 классы» М.Я.Виленского(М.: Просвещение, 2014). В количестве часов и в логике изложения программного материала изменений нет.

1.2 Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения: - укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влияние физ.упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

На курс «Физическая культура» в бклассе отводится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010г. № 889.

1.4 Планируемые предметные результаты

№ п/п	Тема раздела	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
1	Знания о физической культуре	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; руководствоваться правилами	Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь

		профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	между развитием физических качеств и основных систем организма.
2	Гимнастика с элементами акробатики	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания прыжков и бега.
3	Лёгкая атлетика	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках/ в высоту и длину/. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств [силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации].	Прыгать в длину с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, метать мяч на дальность. Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности.
4	Лыжная подготовка	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций.	Выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона одним из разученных способов.
5	Подвижные спортивные игры	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета

По разделу «Знания о физической культуре»- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр современности. Цель и задачи олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр. Первые олимпийские чемпионы современности. Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А.Д.Бутовского в международном и российском олимпийском движении. Создание Олимпийского комитета в России. Физическая культура/основные понятия/. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

По разделу «Гимнастика с элементами акробатики»-организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации; опорные прыжки-опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь; упражнения и комбинации на гимнастическом бревнеили перевернутой гимнастической скамейке;упражнения на гимнастической перекладине; упражнения на гимнастических брусьях; висы и упоры; лазанье по канату и гимнастической стенке.

По разделу «Легкая атлетика»- беговые и прыжковые упражнения; бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег; прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега; метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

По разделу «Лыжная подготовка»- правила техники безопасности; техника передвижений на лыжах; подъемы, спуски, повороты, торможения

По разделу «Подвижные и спортивные игры»-

«Баскетбол». Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

«Волейбол». Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

«Футбол». Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

«Гандбол». История игры. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

3. Тематическое планирование с указанием часов отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Название раздела	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Контрольные занятия
1	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2	Гимнастика с элементами акробатики	12	9	3
3	Лёгкая атлетика	33	19	14
4	Лыжная подготовка	15	12	3
5	Подвижные и спортивные игры	52	41	11
	ИТОГО	102	79	23

Контрольно-измерительные материалы

Таблицы результатов даны по учебнику «Физическая культура 5-7 классы; учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я.Виленского, Москва, Просвещение. 2014.

Контрольные упражнения

оценка упражнение	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетв о- рительно	Неудовле т вор ительно	отлично	хорошо	удовлетв о- рительно	Неудовле твор ительно
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3- 11,4	11,5 -12,0	12,1 и больше	9,7 и меньше	9,8- 10,9	11,0 -11,9	12,0 и больше
Бег 300м, мин, с	1,05 и меньше	1,06- 1,19	1,20 -1,25	1,26 и больше	0,59 и меньше	1,00- 1,14	1,15 -1,20	1,21 и больше
Бег 1000м, мин, с	5,10 и меньше	5,11- 7,10	7,11 -8,10	8,11 и больше	4,30 и меньше	4,31- 6,30	6,31 -6,50	6,51 и больше
Бег 1500м, мин, с	8,15 и меньше	8,16- 8,49	8,50 -9,00	9,01 и больше	7,40 и меньше	7,41- 8,15	8,16 -8,40	8,41 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	330 и больше	329- 231	230 -220	219 и больше	360 и больше	359- 271	270 -260	259 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109-90	89 -80	79 и больше	115 и больше	114-95	94 -90	89 и меньше
Метание мяча /150г/,м	23 и больше	22-16	15 -10	9 и больше	38 и больше	37-23	22 -19	18 и меньше

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанц ия	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетв о- рительно	неудовлет воритель но	отлично	хорошо	удовлетв о- рительно	неудовлет воритель но
2 км/м, с/	14,30 и меньше	14,31- 15,29	15,30 - 15,40	15,41 и больше	14,00 и меньш е	14,01- 14,59	15,00 - 15,30	15,31 и больше
3км	Без учета времени							

Контрольные тесты

Оценка упражнение	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетв о- рительно	неудовле т воритель но	отлично	хорошо	удовлетв о- рительно	неудовле т воритель но
Бег 30м, с	8,3 и меньш е	5,4-6,0	6,1 -6,5	6,6 и больше	5,2 и меньш е	5,3- 5,9	6,0 -6,4	6,5 и больше
Челночный бег 3x10м, с	8,4 и меньш е	8,5-8,9	9,0 -9,4	9,5 и больше	8,0 и меньш е	8,1- 8,5	8,6 -9,0	9,1 и больше
И Прыжок	179 и	178-	139 -135	134 и	184 и	183-	144 -140	139 и

в длину с места, см	больше	140		меньше	больш е	145		меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 -90	89 и меньше	105 и больш е	104-85	84-80	79 и меньше
Подтягивание /девочки из вися лежа; мальчики из вися/, кол-во раз	15 и больше	14-7	6 -4	3 и меньше	9 и больш е	8-5	4 -3	2 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30с	17 и больше	16-11	10 -8	7 и меньше	23 и больш е	22-13	12 -9	8 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19-15	14 -10	9 и меньше	28 и больш е	27-21	20 -18	17 и меньше

Критерии оценивания

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки / «3», «4», «5»/ зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По технике владения двигательными действиями /умениями, навыками/.

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно /заданным способом/, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие не выполнено

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ по порядку	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		12
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Тб на уроке	1
2	Развитие скоростных способностей	1
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м.	1
5	Развитие выносливости	1
6	Развитие выносливости	1
7	Развитие выносливости	1
8	Развитие силовых качеств	1
9	Развитие силовых качеств	1
10	Развитие силовых качеств	1
11	Сдача зачетов	1
12	Сдача зачетов	1
Акробатика		12
13	Тб на уроке. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	1
14	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	1
15	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	1
16	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1
17	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
18	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
19	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
20	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
21	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
22	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
23	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
24	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
Спортивные и подвижные игры		24
25	ТБ на уроке. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
26	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
27	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
28	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1
29	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1
30	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1
31	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	1

	Развитие координационных способностей	
32	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
33	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
34	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
35	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
36	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
37	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
38	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
39	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
40	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
41	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
42	Волейбол. Тактика игры. Развитие координационных способностей	1
43	Волейбол. Тактика игры. Развитие координационных способностей	1
44	Волейбол. Тактика игры. Развитие координационных способностей	1
45	Волейбол. Тактика игры. Развитие координационных способностей	1
46	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	1
47	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	1
48	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	1
	Лыжная подготовка	15
49	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. ТБ на уроке.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
52	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
53	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1
54	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1
55	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1
56	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
57	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
58	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
59	Одновременный двухшажный. Развитие выносливости.	1
60	Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.	1
61	Торможение «упором». Развитие выносливости.	1
62	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1
63	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1
	Спортивные и подвижные игры	27
64	ТБ на уроке Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	
65	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	

	Развитие координационных способностей	
66	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	
67	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	
68	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	
69	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	
70	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	
71	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	
72	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	
73	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча . Развитие координационных способностей	
74	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча . Развитие координационных способностей	
75	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	
76	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	
77	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	
78	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	
79	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	
80	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	
81	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	
82	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	
83	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Повороты. Развитие физических качеств	
84	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Повороты. Развитие физических качеств	
85	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Повороты. Развитие физических качеств	
86	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	
87	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	
88	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	
89	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	
90	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	
	Легкая атлетика	11
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. ТБ на уроке.	1
92	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1

93	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	1
94	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м.	1
95	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	1
96	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции	1
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	1
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	1
99	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100	Сдача зачетов по физической подготовке	1
101	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	
Спортивные и подвижные игры		1
102	Подвижные и спортивные игры	1