



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Ядрино»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей МБОУ  
"СОШ с. Ядрино"

Руководитель ШМО  
 (Лозовик Г. В.)

Протокол №1  
от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора по УВР  
 (Третьяк О. С.)

Протокол №1  
от "30" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета	Физическая культура
Класс	6
Срок реализации программы (уч. год)	2022 -2023 уч. год
Рабочую программу составил	Лещева Ирина Владимировна

## Планируемые результаты курса

**Личностные** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные

#### Обучающиеся научатся

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

## Содержание учебного курса

### Легкая атлетика: (28)

Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта. Метание малого мяча. Кросс 300м /девушки/, 500м /мальчики/Бег 1500мВстречные эстафеты. Эстафеты по кругу. Игра «Перестрелка». ОРУ: Упражнения в движении. Прыжковые. Типа зарядки. Со скакалкой, с мячом. С набивным мячом. Бег с равномерной скоростью /мин/Тесты: Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Бросок мяча /1 кг/Прыжок в высоту с разбега. Техника высокого старта. Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Бег в умеренном темпе до 5мин. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Бег на 60м с высокого старта Прыжок в длину с 9 шагов разбега.

### Спортивные игры (47)

**Баскетбол:** Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча в движении после ловли ведение. Эстафета баскетбольная. Учебная игра. Встречные эстафеты. «Веселые старты». Баскетбольные эстафеты. С передачей эстафетной палочки (с этапом до 30м). Мини – футбол. Баскетбол. Пионербол.

**Волейбол:** Стойка игрока в волейболе. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Передача двумя руками сверху на месте и после передача вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м.

### Гимнастика (30)

ОРУ с гимнастической палкой. Шаги польки , шаги галопа. Прыжки с 2х ног на 2 с разведением ног в полете. Упражнения со скакалкой; бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте до 1мин., вращая скакалку вперед. Акробатика: Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад в стойку на одном колене. Мост из положения, стоя с помощью. Перекладина: Подтягивание М (выс), Д (низ). Из вися стоя махом одной толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения в равновесии: Ходьба на носках в ускоренном темпе. Перешагивание через мячи на бревне. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через козла ноги врозь высота – М – 110см, Д – 100см. Равновесие: повороты на 180гр на носках в полуприседе из стойки поперек бревна соскок прогнувшись. Брусья: Размахивание в упоре ( М). Из размахивания в упоре сед ноги врозь (М). Из седа на правом бедре левая рука впереди и обратным хватом соскок с поворотом на 180гр( М). Подъем переворотом в упор на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю ( Д). Из упора махом назад соскок с поворотом на 90гр( Д). Из вися на верхней размахивания изгибами (Д) Вертикальное равновесие

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактически
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	3 09	
2	Техника спринтерского бега	1	5 09	
3	Высокий старт от 15 до 30м	1	7 09	
4	Бег с ускорением от 30 до 50м	1	10 09	
5	Скоростной бег 50м	1	12 09	
6	Бег на результат 60м	1	14 09	
7	Техника длительного бега	1	17 09	
8	Бег в равномерном темпе до 15мин.	1	19 09	
9	Бег на 1500м	1	21 09	
10	Техника прыжка в длину с разбега	1	24 09	
11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	26 09	
12	Техника прыжка в высоту	1	28 09	
13	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	1	1 10	
14	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1	3 10	
15	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 10-12м	1	5 10	
16	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега	1	8 10	
17	Развитие выносливости: длительный бег, кросс, эстафеты	1	10 10	
18	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки, многоскоки	1	12 10	
19	Развитие скоростных способностей: ускорения, бег отрезками	1	15 10	
20	Развитие координационных способностей: варианты челночного бега	1	17 10	

21	Техника безопасности при занятиях волейболом	1	19 10	
22	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек	1	22 10	
23	Стойка игрока	1	24 10	

24	Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег	1	26 10	
25	Техника приема и передач мяча	1	29 10	
26	Техника приема и передач мяча	1	31 10	
27	Техника приема и передач мяча	1	7 11	
28	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	9 11	
29	Передача мяча над собой. То же через сетку	1	12 11	
30	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	13 11	
31	Техника прямой нижней подачи	1	15 11	
32	Техника прямой нижней подачи	1	19 11	
33	Техника прямой нижней подачи	1	21 11	
34	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки	1	23 11	
35	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки	1	26 11	
36	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки	1	28 11	
37	Техника прямого нападающего удара	1	30 11	
38	Техника прямого нападающего удара	1	3 12	
39	Техника прямого нападающего удара	1	5 12	
40	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	7 12	
41	Закрепление техники перемещений, владения мячом	1	10 12	
42	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	12 12	
43	Освоение тактики игры	1	14 12	
44	Тактика свободного нападения	1	17 12	
45	Тактика свободного нападения	1	19 12	
46	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	21 12	
47	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	24 12	
48	п/и «Пионербол»	1	26 12	
49	Развитие координационных способностей	1	28 12	
50	Подвижные игры с элементами волейбола	1	12 01	
51	Эстафеты с элементами волейбола	1	14 01	
52	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки, многоскоки	1	16 01	
53	Овладение техникой передвижений, поворотов, остановок и стоек	1		
54	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1		
55	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1		
56	Освоение ловли и передач мяча	1		
57	Ловля и передача мяча двумя руками от груди,	1		

	одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).			
58	Овладение техникой ведения мяча	1		
59	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой	1		
60	Овладение техникой бросков мяча	1		
61	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника	1		
62	Максимальное расстояние до корзины 3.60 м.	1		
63	Овладение индивидуальной техники защиты	1		
64	Выбивание и вырывание мяча	1		
65	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1		
66	Комбинации из освоенных элементов: перемещения, ловля, передача, ведение, бросок	1		
67	Освоение тактики игры	1		
68	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	1		
69	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1		
70	Овладение техникой передвижений, поворотов, остановок и стоек	1		
71	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1		
72	Освоение строевых упражнений	1		
73	Строевой шаг, смыкания, размыкания	1		
74	Освоение ОРУ	1		
75	Без предметов на месте и в движении	1		
76	С предметами	1		
77	Освоение висов и упоров	1		
78	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивания в висе; поднимание прямых ног в висе	1		
79	Девочки: смешанные висы, подтягивания в висе лежа, поднимание согнутых ног в висе, вис присев	1		
80	Освоение опорных прыжков	1		
81	Ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.)	1		
82	Освоение акробатических упражнений	1		
83	Два кувырка вперед слитно	1		
84	«Мост» из положения стоя с помощью	1		
85	Развитие гибкости: ору с повышенной амплитудой для всех видов суставов и позвоночника	1		
86	Развитие выносливости: длительный бег,	1		

	кросс, эстафеты			
87	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, многоскоки, опорные прыжки, метание набивного мяча	1		
88	Развитие скоростных способностей: лазания по канату, шесту, стенке, подтягивания, упражнения с набивными мячами	1		
89	Развитие координационных способностей: эстафеты, упражнения на скамье, бревне, стенке. Прыжки с моста в глубину	1		
90	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1		

91	Техника спринтерского бега	1	26 04	
92	Высокий старт от 15 до 30м	1	27 04	
93	Бег с ускорением от 30 до 50м	1	29 04	
94	Скоростной бег 50м	1	30 04	
95	Бег на результат 60м	1	2 05	
96	Техника длительного бега	1	4 05	
97	Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин.	1	6 05	
98	Бег на 1500м	1	10 05	
99	Техника прыжка в длину с разбега	1	12 05	
100	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	14 05	
101	Техника прыжка в высоту	1	17 05	
102	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	1	19 05	
103	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1	21 05	
104	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 10-12м	1	24 05	
105	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега	1	27 05	



