

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 6 классе.

Комплексная программа физического воспитания основного общего образования по физической культуре авторов Виленский М.Я., В.И.Лях, Торочкова Т.Ю., Туревский И.М.

Личностные результаты:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способы профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 6 КЛАССЕ

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика (15 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Спортивные игры (баскетбол 18 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Спортивные игры (волейбол 18 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Кроссовая подготовка(9 часов)

Терминология кроссовой подготовки. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка места занятий. Бег в чередовании с ходьбой (бег по сериям). Бег по мягкому и твёрдому грунту.

Основы знаний о физической культуре (8 часов)

Футбол (27 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника ударов по мячу ногами. Техника ведения мяча. Обманные движения. Учебная игра.

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов Рабочая программа
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	18
1.4	Кроссовая подготовка.	9
1.5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	36
2	Вариативная часть	27
2.1	Футбол	27
	Всего часов	105

**Тематическое планирование
6 класс**

№	Тема урока	Количество часов
I. Легкая атлетика (8)		
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Основные знания по физической культуре.	1
2.	Беговые упражнения.	1
3.	Беговые упражнения.	1
4.	Прыжки в длину с разбега.	1
5.	Прыжки в длину с разбега.	1
6.	Метание мяча с разбега.	1
7.	Метание мяча с разбега.	1
8.	Президентские состязания.	1
II. Кроссовая подготовка (9)		
9.	Бег по пересеченной местности.	1
10.	Бег по пересеченной местности.	1
11.	Бег по пересеченной местности.	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
13.	Бег по пересеченной местности.	1
14.	Бег по пересеченной местности.	1
15.	Бег по пересеченной местности.	1
16.	Бег по пересеченной местности.	1
17.	Бег по пересеченной местности.	1
III. Футбол (10)		
18.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Теоретические занятия.	1
19.	Удар внутренней частью подъема.	1
20.	Удар внутренней частью подъема.	1

21.	Удар внутренней частью подъема.	1
22.	Основная стойка вратаря.	1
23.	Основная стойка вратаря.	1
24.	Обманные движения – «финты».	1
25.	Обманные движения – «финты».	1
26.	Индивидуальные действия без мяча.	1
27.	Индивидуальные действия без мяча.	1
IV. Баскетбол (18)		
28.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Баскетбол.	1
29.	Основные правила игры.	1
30.	Стойка баскетболиста.	1
31.	Способы передвижения.	1
32.	Ведение мяча правой и левой рукой.	1
33.	Ведение мяча правой и левой рукой.	1
34.	Ведение мяча правой и левой рукой.	1
35.	Остановка прыжком.	1
36.	Остановка прыжком.	1
37.	Повороты с мячом.	1
38.	Повороты с мячом.	1
39.	Ловля мяча двумя руками.	1
40.	Ловля мяча двумя руками.	1
41.	Передача мяча двумя руками от груди с места.	1
42.	Передача мяча двумя руками от груди с места.	1
43.	Передача мяча двумя руками от груди с места.	1
44.	Бросок мяча двумя руками от груди.	1
45.	Бросок мяча двумя руками от груди.	1
V. Гимнастика (18)		
46.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь	1

	во время занятий.	
47.	Акробатические упражнения.	1
48.	Акробатические упражнения.	1
49.	Акробатические упражнения.	1
50.	Акробатические упражнения.	1
51.	Акробатические упражнения.	1
52.	Акробатические упражнения.	1
53.	Висы и упоры.	1
54.	Висы и упоры.	1
55.	Висы и упоры.	1
56.	Опорный прыжок.	1
57.	Опорный прыжок.	1
58.	Опорный прыжок.	1
59.	Развитие гибкости.	1
60.	Развитие гибкости.	1
61.	Развитие координации.	1
62.	Развитие координации.	1
63.	Развитие силовых способностей.	1
VI. Волейбол (пионербол) 18		
64.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Волейбол. Основные правила игры.	1
65.	Основные приемы игры.	1
66.	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
67.	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
68.	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
69.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
71.	Прием мяча снизу над собой.	1
72.	Прием мяча снизу над собой.	1

73.	Прием мяча снизу над собой.	1
74.	Прием мяча снизу над собой.	1
75.	Прием мяча снизу над собой.	1
76.	Верхняя прямая подача.	1
77.	Верхняя прямая подача.	1
78.	Нижняя прямая подача.	1
79.	Нижняя прямая подача.	1
80.	Прием и передача мяча.	1
81.	Прием и передача мяча.	1
VII. Легкая атлетика (7)		
82.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
83.	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
84.	Метание мяча на дальность.	1
85.	Метание мяча на дальность.	1
86.	Прыжки в длину с разбега.	1
87.	Прыжки в длину с разбега.	1
88.	Президентские состязания.	1
VIII. Футбол (17)		
89.	Индивидуальные действия без мяча.	1
90.	Индивидуальные действия без мяча.	1
91.	Индивидуальные действия без мяча.	1
92.	Индивидуальные действия с мячом.	1
93.	Индивидуальные действия с мячом.	1
94.	Индивидуальные действия с мячом.	1
95.	Групповые действия.	1
96.	Групповые действия.	1
97.	Групповые действия.	1
98.	Удар внутренней стороны стопы.	1

99.	Удар внутренней стороны стопы.	1
100.	Удар внутренней стороны стопы.	1
101.	Остановка катящего мяча подошвой.	1
102.	Остановка катящего мяча подошвой.	1
103.	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1
104.	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1
105.	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576131

Владелец Кожаяев Валерий Хамзетханович

Действителен с 13.03.2022 по 13.03.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049307

Владелец Мухамеджанова Зульфия Гумаровна

Действителен с 24.09.2023 по 23.09.2024