

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

**Муниципальное образование Шарыповский муниципальный округ
Красноярского края**

МБОУ Холмогорская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Бугаева О.В.

Протокол №1 от «29» августа
2023г.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист

Евсеева И.В.

Протокол №1 от «31» августа
2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор СОШ

Кузнецов С.В.

Приказ №123 от «01»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
физическая культура

для 6 «А» и 6 «Б» класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мазуров Иван Иванович
учитель физической культуры

с. Холмогорское 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа для 6 класса по физической культуре разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Примерной основной образовательной программы основного общего образования и в соответствии с рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классов» (М.: Просвещение, 2015год).

Учебник: Автор учебно-методического комплекта.

Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 192 страниц.

Количество учебных часов – 68 часов, по 2 часа в неделю

Количество учебных часов для выполнения:

Контрольные нормативы – 10 часов

Содержание программы учебного предмета	Планируемые результаты освоение учебного предмета в 6 классе
Знания о физической культуре.	Выпускник научится: - 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, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами 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. Выпускник получит возможность научиться: - 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, принёсших славу российскому спорту;

	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
Физическое совершенствование: - Лёгкая атлетика.	
Физическое совершенствование: - Лыжные гонки.	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках
Физическое совершенствование: - Баскетбол.	Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры
Физическое совершенствование: - Волейбол	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.

	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры
Физическое совершенствование: -Гимнастика с основами акробатики.	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности. Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине.

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема урока	Кол-во часов.	Дата план
---	------------	---------------	-----------

I четверть			
Знание о физической культуре			
1	Миф о зарождении Олимпийских игр.	1	01.09
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
2	Развитие гибкости.	1	04.09
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Легкая атлетика-8			
3	Т.Б .Тестирование бега на 30 м с.	1	08.09
4	Бег 60 м.	2	11.09
5	Тестирование бега на 100 м с	3	15.09
6	Эстафетный бег	4	28.09
7	Эстафетный бег 4*100м.	5	22.09
8	Тестирование бега на 400 метров	6	25.09
9	Бег на 500м тестирование.	7	29.09
10	Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м.	8	02.10
Волейбол-7			
11	Т.Б. Техника прямой нижней подачи..	1-2	06.10
12			09.10
13	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	3-4	13.10
14			16.10
15	Передача мяча сверху	5-6	20.10
16			23.10
17	Игра в волейбол	7	27.10

II четверть

Знание о физической культуре			
18	Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр.	1	10.11
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
19	Гибкость как физическое качество.	1	13.11
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Гимнастика с основами акробатики- 6			
20	Техника выполнения кувырка вперёд в группировке.	1	17.11
21	Техника выполнения кувырка назад из	2	20.11

	упора присев в группировке.		
22	Круговая гимнастическая тренировка.	3	24.11
23	Кувырки назад	4	27.11
24	Обучение «поворотов на месте»	5	01.12
25	Освоение общепедазвивающих упражнений с силовой выносливостью.	6	04.12
Волейбол-7			
26	Т.Б Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	1-2	08.12
27			11.12
28	Приём и передача мяча снизу двумя руками.	3-4	15.12
29			18.12
30	Передача мяча разными способами	5-6	22.12
31			25.12
32	Игра в волейбол по правилам	7	29.12

III четверть

Знание о физической культуре			
33	Исторические сведения о древних Олимпийских играх.	1	12.01
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
34	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1	15.01
Лыжные гонки-3			
35	Техника попеременного двухшажного хода.	1	19.01
36	Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении.	2	22.01
37	Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов	3	26.01
Волейбол-12			
38	Прием и передача мяча	1	29.01
39	Прием и передача мяча волейболе в парах.	2	02.02
40	Повороты и стойки в волейболе.	3	05.02
41	Приема и передача мяча волейболе.	4	09.02
42	Продолжить обучение технике в волейболе.	5	12.02
43	Основные приемы игры в волейбол.	6	16.02
44	Игра по упрощенным правилам волейбола.	7	19.02
45	Игра по упрощенным правилам волейбола.	8	26.02

46	Нижняя и верхняя передача мяча.	9	01.03
47	Передвижение и остановки.	10	04.03
48	Повороты и стойки	11	11.03
49	Прием и передача мяча.	12	15.03
IV четверть			
Баскетбол -8 часов			
50	Обучение ведению мяча	1	25.03
51	Обучение ведению мяча с изменением направления.	2	29.03
52	Обучение ведению мяча с изменением направления.	3	01.04
53	Обучение технике ловли мяча двумя руками	4	05.04
54	Обучение технике передачи мяча.	5	08.04
55	Обучение поворотам без мяча и с мячом.	6	12.04
56	Учить технике передачи и ловли мяча в движении.	7	15.04
57	Обучение остановке двумя шагами и прыжком.	8	19.04
58	Промежуточная аттестация	1	22.04
Легкая атлетика-10			
59	Т.Б. Челночный бег» 4х9 м (сек)	1-2	26.04
60			27.04
61	Бег 30 м.	3-4	03.05
62			06.05
63	Бег 60 м.	5-6	13.05
64			17.05
65	Бега 500 м	7-8	20.05
66			24.05
67	Бега 1000 м	9-10	27.05
68			28.05