

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Хонделен
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместителем директора
школы по УВР

 /Ооржак С.К./
«31» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ СОШ

 /Кужугет Б.Б./

Приказ №277/3

«31» 08 2022 г.



Рабочая программа
по физической культуре 6 класса
на 2022-2023 учебный год

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: 102

Составил программу
учитель физической культуры
Хомушку Мерген-Херел Шолбанович

Хонделен 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 6 классах* разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Легкая атлетика 53 часов. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики 19. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*) : кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом.

Спортивные игры баскетбол 30 ч. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановке в шаге и прыжком после ускорения.

Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Календарно – тематическое планирование 6 класса

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения		Дом задание
			План	Факт	
Раздел 1 «Легкая атлетика», «Спортивные игры» 24 часов					
1	Т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1			Комплекс 1
2	Равномерный бег 800 метров (д) 1200 м (м)	1			Комплекс 1
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1			Комплекс 1
4	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1			Комплекс 1
5	Бег 60 метров (3-4 повторения)	1			Комплекс 1
6	Бег на 1000 м. без учета времени	1			Комплекс 1
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1			Комплекс 1
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			Комплекс 1
9	Техника прыжки длину с 7-9 шагов с разбега	1			Комплекс 1
10	Бег на 60 метров на результат	1			Комплекс 1
11	Метание малого мяча на дальность	1			Комплекс 1
12	Метание малого мяча в цель	1			Комплекс 1
13	Бег на 800 метров (д), 1000 метров (м)	1			Комплекс 1
14	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону	1			Комплекс 1
15	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1			Комплекс 1
16	Удары по катящемуся мячу остановки мяча	1			Комплекс 1

17	Ведение мяча, отбор мяча.	1			Комплекс 1
18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	1			Комплекс 1
19	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1			Комплекс 1
20	Передача в движении, по диагонали. Учебная игра.	1			Комплекс 1
21	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1			Комплекс 1
22	Ведения мяча с изменением скорости	1			Комплекс 1
23	Комбинации из основных элементов игры в футбол. Передача мяча с места. Обманные движения с мячом.	1			Комплекс 1
24	Контрольный урок. Итог 1 четверти	1			Комплекс 1

Раздел 2 «Гимнастика с элементами акробатики», «Тувинские национальные игры» 22 часов

25-26	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Строевые упражнения.	2			Повторить
27-28	Выполнение строевых команд маршировка	2			Комплекс 2
29-30	Выполнение строевых команд	2			Комплекс 2
31	Акробатика: кувырок вперед назад стойка на лопатках на голове.	1			Комплекс 2
32	Акробатика: кувырок вперед в стойку на голове (м), мост с помощи партнера (д)	1			Комплекс 2
33	Акробатика стойка на голове с согнутыми ногами (м) мост из положения стоя с помощью (д)	1			Комплекс 2
34	Акробатика: Кувырок назад полушпагат	1			Комплекс 2
35	Акробатика прыжки через козла в ширину	1			Комплекс 2
36	Акробатика прыжки через козла в длину	1			Комплекс 2
37	Подъем переворотом в упор	1			Комплекс 2

38	Развитие координационных способностей упражнения на гимнастической бревне.	1			Комплекс 2
39	Опорный прыжок через гимнастический козел (д) способом согнув ноги (м) через гимнастический конь.	1			Комплекс 2
40	Упражнение на пресс, прыжок ноги врозь козел ширину	1			Комплекс 2
41	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике. Опорный прыжок.	1			Комплекс 2
42	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по национальным видам спорта	1			Комплекс 2
43	Правила игры «Тевек».	1			Комплекс 2
44	Обучение техники игры «Тевек».	1			Комплекс 2
45	Разновидности игры «Тевек».	1			Комплекс 2
46	Совершенствование «Чин»Контрольный урок, итог 2 четверти	1			Комплекс 2

Раздел 3. «Спортивные игры» 30 часов

47	Техника передвижений, стоек в баскетболе.	1			Комплекс 3
48	Обучение освоение ловли и передачи мяча.	1			Комплекс 3
49	Ведение мяча с правой и левой рукой в движении.	1			Комплекс 3
50	Ведение мяча с изменением направления	1			Комплекс 3
51	Броски двумя руками с места	1			Комплекс 3
52	Броски мяча рукой от плеча с места	1			Комплекс 3
53	Вырывание и выбивание мяча	1			Комплекс 3
54	Бросок мяча в корзину со средней дистанции	1			Комплекс 3
55	Ведение мяча с сопротивлением	1			Комплекс 3
56	Передача мяча в движении	1			Комплекс 3
57	Передача мяча двумя руками от груди	1			Комплекс 3

58	Передача одной рукой от плеча	1			Комплекс 3
59	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1			Комплекс 3
60	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке	1			Комплекс 3
61	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками передачи мяча над собой	1			Комплекс 3
62	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1			Комплекс 3
63	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1			Комплекс 3
64	Прямой нападающий удар после подбрасывание мяча партнером	1			Комплекс 3
65	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара). Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1			Комплекс 3
66	Совершенствование прием мяча снизу двумя руками на месте	1			Комплекс 3
67	Передача мяча сверху двумя руками на месте и в перемещении	1			Комплекс 3
68	Нижняя прямая подача 3-6 метров от сетки (закрепление)	1			Комплекс 3
69	Нападающий удар после подбрасывание мяча партнером	1			Комплекс 3
70	Комбинации из освоенных элементов волейбола (прием, передача, подача)	1			Комплекс 3
71	Учет умений и навыков в нападающем ударе	1			Комплекс 3
72	Демонстрация передач, подач, нападающего удара волейболе	1			Комплекс 3
73	Комбинации из разученных элементов	1			Комплекс 3
74	Прямой нападающий удар после	1			Комплекс 3

	подбрасывания мяча партнером.				
75	Игра по упрощенным правилам	1			Комплекс 3
76	Контрольные урок, итог 3 четверти.	1			Комплекс 3
Раздел 4. Легкая атлетика 26 часов					
77	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1			Комплекс 4
78	ОФП. Равномерный бег (10 минут)	1			Комплекс 4
79	ОРУ. Эстафетный бег, встречная эстафета	1			Комплекс 4
80	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам	1			Комплекс 4
81	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1			Комплекс 4
82	ОФП. Спортивная игра стрит бол.	1			Комплекс 4
83	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1			Комплекс 4
84	Челночный бег. ОРУ. Прыжковые упражнения, футбол по основным правилам	1			Комплекс 4
85	Подвижные игры.	1			Комплекс 4
86	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1			Комплекс 4
87	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1			Комплекс 4
88	Комплекс упражнений на развитие координации	1			Комплекс 4
89	Челночный бег: 2*10м, 3*10м,4*10м.	1			Комплекс 4
90	Бег 30 метров.	1			Комплекс 4
91	Прыжок в длину с разбега с 11 шагов.	1			Комплекс 4
92	Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места. Бег 2000 м.	1			Комплекс 4
93	Метание гранат с места с разбега в даль.	1			Комплекс 4
94-	Закрепление техники бега на 60 метров	2			Комплекс 4

95					
96-97	Бег 60 метров. (Закрепление).	2			Комплекс 4
98-99	Эстафеты с предметами. Медленный бег до 10 мин	2			Комплекс 4
100	Комплексы физкультминуток. Подвижная игра на свежем воздухе.	1			Комплекс 4
101	Специальные беговые упражнения.	1			Комплекс 4
102	Контрольный урок. Мониторинг	1			Комплекс 4

ПРОШНУРОВАНО, ПРОНУМЕРОВАНО И
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

12 (автоматом)

СТРАНИЦ

ДИРЕКТОР *Кужугет Б.Б*

«31» 08 2022 год.

