

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
основная общеобразовательная школа №11 п.Новоберёзовка

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ №11

_____ Н.Ф.Абашева

Приказ от 26 августа 2021г №115

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по *физкультуре* бкл

Количество часов: 69ч.

Учитель: Абашев Дмитрий Владимирович

Рабочая программа по предмету «Физкультура 6 класс» разработана на основе:

- Примерная программа по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев. Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев. – М., 2019 г.

Изменения и дополнения, внесённые в рабочую программу в течение учебного года.

Основание (дата и номер приказа)	Дата

2021год

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение 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.

Метапредметные результаты:

- Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
-

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Гимнастика с основами акробатики:

- Организуемые команды и приёмы;
- Акробатические упражнения и комбинации;
- Ритмическая гимнастика (девочки);
- Опорные прыжки;
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики);
- Упражнения на гимнастических брусьях;
- Висы и упоры;
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;

Лёгкая 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 трёх шагов разбега;
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры:

- **Баскетбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 6 КЛАСС

Номер урока			Тема урока	дата	примечание
Год	четв	тема			
1	1	1	Легкая атлетика 12ч. Инструктаж по ТБ Влияние спорта на здоровье	01.09	
2	2	2	Л/А.Спринтерский Бег с разгоном	02.09	
3	3	3	Высокий старт. бег 30м	08.09	
4	4	4	Финальное усилие, Эстафеты	09.09	
5	5	5	Бег 60м на результат	15.09	
6	6	6	Бег до 1000м	16.09	
7	7	7	Скоростной бег до 40м	22.09	
8	8	8	Бег на 800 м	23.09	
9	9	9	Метание мяча	29.09	
10	10	10	Челночный бег	30.09	
11	11	11	Метание мяча в цель	06.10	
12	12	12	Совершенствование Метание мяча	07.10	
13	13	1	Спортивные игры (баскетбол) 12ч. Метание мяча на дальность с разбега	13.10	
14	14	2	Прыжки с места - результат	14.10	
15	15	3	6-ти минутный бег - результат	20.10	
16	16	4	Прыжки в длину с разбега	21.10	
17	17	5	Бег до 2,5 км	27.10	

18		6	Бег 1000м – зачёт	28.10	
2четв 19	1	7	Бег с преодолением препятствий	10.11	
20	2	8	Бег 1500м без у\в	11.11	
21	3	9	Переменный бег 10 мин	17.12	
22	4	10	История отечественного спорта	18.11	
23	5	11	Кроссовая подготовка	24.11	
24	6	12	Баскетбол Стойки, перемещение	25.11	
25	7	1	Баскетбол. Гимнастика 31ч. Стойки ,перемещение, повороты	01.12	
26	8	2	Ловля и передача мяча	02.12	
27	9	3	Передача мяча	08.12	
28	10	4	Ведение мяча, передачи	09.12	
29	11	5	Ведение мяча, передачи	15.12	
30	12	6	Бросок мяча 2-мя руками	16.12	
31	13	7	Вырывание и выбивание мяча Гимнастика ТБ Нападение быстрым прорывом	22.12	
32	14	8	Основы знаний. Нападение прорывом	23.12	
3четв 33	1	9	Развитие гибкости. Акробатика	12.01	
34	2	10	Упражнение на перекладине Висы и упоры	13.01	
35	3	11	Подтягивание Бросок Набивного мяча	19.01	
36	4	12	Челночный бег. Эстафета	20.01	
37	5	13	Упражнения на гибкость Опорный прыжок	26.01	
38	6	14	Нападающий удар. Развитие координационных способностей	27.01	
39	7	15	Приём и передача мяча	02.02	
40	8	16	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение	03.02	
41	9	17	Преодоление препятствий	09.02	

42	10	18	Развитие выносливости. Спортивные игры .	10.02	
43	11	19	Бег с низкого старта	16.02	
44	12	20	Кроссовая подготовка. Бег до 15 минут	17.02	
45	13	21	Развитие силовой выносливости	24.02	
46	14	22	История отечественного спорта. Спринтерский бег	02.03	
47	15	23	Старты из различных ИП. Бег с высокого старта	03.03	
48	16	24	Бег. Эстафеты. Бег 60м- на результат	09.03	
49	17	25	Бег 30.60м	10.03	
50	18	26	Бег до 1000м. Метание мяча с 6м	16.03	
51	19	27	Метание на заданное расстояние	17.03	
52 4четв	1	28	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	30.03	
53	2	29	Метание с разбега. Прыжки в длину с места	31.03	
54	3	30	Прыжки в длину с разбега	06.04	
55	4	31	Совершенствование прыжков. Метание мяча на дальность, и с разбега	07.04	
56	5	1	Легкая атлетика – 14 час. Прыжки в длину с разбега	13.04	
57	6	2	Совершенствование прыжков в длину	14.04	
58	7	3	Метание мяча с разбега	20.04	

59	8	4	Метание мяча	21.04	
60	9	5	Бег 60м и по пересечённой местности	27.04	
61	10	6	Бег 60 м	28.04	
62	11	7	Развитие скоростных способностей	04.05	
63	12	8	Развитие скоростных способностей	05.05	
64	13	9	Низкий старт	11.05	
65	14	10	Гладкий бег	12.05	
66	15	11	День Здоровья. Игра Русская лапта	18.05	
67	16	12	Кросс 1км.	19.05	
68	17	13	Русская лапта. Игра	25.05	
69	18	14	Эстафеты.	26.05	

Согласовано

Согласовано

Протокол МС МБОУ ООШ №11п. Новоберёзовка

Зам.директора по УВР _____ С.А.Оленченко

№ от .08. 2021г. _____ С.А.Оленченко