

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3**

Рассмотрено

на заседании

методического совета

МАОУ Сорокинской

СОШ №3

Протокол №_1_от 28.08_2020 г.

Утверждено

Директором МАОУ

Сорокинской СОШ№3



Сальникова В.В.

Приказ №103\1од

от «31» 08.2020 г.

**Рабочая программа
предмет «Физическая культура»
для 6 класса на 2020/2021 уч.г.**

Составитель:
Коршукова Л.А. учитель
физической культуры

с. Б. Сорокино 2020 год

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 6 класса

Знания о физической культуре

По окончании 6-го класса учащиеся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- определять 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 в режиме 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.

Учащийся 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, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

По окончании 6-го класса учащиеся научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

По окончании 6-го класса учащийся **получит возможность научиться:**

- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

По окончании 6-го класса **учащийся научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

По окончании 5-го класса учащийся **получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, сдавать нормативы Всероссийского комплекса ГТО.

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	8 мин 50 с	10 мин 20 с
Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	12,0	10,0

Уровень физической подготовленности учащихся 12 – 13 лет (6 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		мальчики			девочки		
Скоростные	Бег 30м	6,0	5,5	4,9	6,3	6,2	5,0
		5,9	5,4	4,8	6,2	6,0	5,0
Координационные	Челн. Бег 3x10м	9,3	9,0	8,3	10,0	9,6	8,8
		9,3	9,0	8,3	10,0	9,5	8,7
Скоростно-силовые	Длина с\м	145	155	165	135	145	160
		150	160	170	140	150	165
Выносливость	6-минутный бег	950	1100	1350	750	900	1150
		1000	1150	1400	800	950	1200
Гибкость	Наклон вперёд	2	6	10	5	9	16
		2	5	9	6	10	18
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	1	4	7			
		1	5	8			
	Подтягивание на низкой перекладине				4	11	20
					5	12	19

тематическое планирование

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Легкая атлетика 12 ч.	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт.	1
	Стартовый разгон. Бег с ускорением .Бег 30 м на результат. История ГТО.	2
	Финальное усилие. История легкой атлетики. .Встречная эстафета.	3

	Спринтерский бег	4
	Бег на результат(60м). <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО)</i>	5
	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО)</i>	6
	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние	7
	Прыжок с 7-9 шагов разбега	8
	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места на результат. <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>	09.январь
	Бег на средние дистанции	10.январь
	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1200 метров. <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>	11
	Спринтерский бег, эстафетный бег	12
Кроссовая подготовка 4 ч.	Бег по пересеченной местности	13
	Бег по пересеченной местности	14
	Бег преодоление препятствий	15
	Бег преодоление препятствий	16
Футбол 5ч.	Введение история футбола. Т.Б. на уроке	17
	Стойки игрока.	18
	Ведение мяча по прямой	19

	Удары по воротам	20
	Удары по воротам	21
Спорт игры: волейбол 22 ч.	Т.Б. на уроке спортивных игр. История волейбола Передача мяча сверху двумя руками	22
	Передача мяча сверху двумя руками.	23
	Нижняя прямая подача	24
	Нижняя прямая подача	25
	Верхняя прямая подача	26
	Верхняя прямая подача	27
	Прием мяча снизу двумя руками	28
	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой».	29
	Нападающий удар после подбрасывания партнером	30
	Нападающий удар после подбрасывания партнером	31
	Игра по упрощенным правилам	32
	Игра по упрощенным правилам	33
	Ловля и передача мяча	34
	Ловля и передача мяча	35

	Прием - передача - удар	36
	Прием - передача - удар	37
	Тактика свободного нападения	38
	Тактика свободного нападения	39
	Прием мяча снизу	40
	Прием мяча снизу	41
	Приём и передача сверху двумя руками на месте парах.	42
	Приём и передача сверху двумя руками на месте парах.	43
Лыжная подготовка 16 ч.	ТБ на уроках Л/подготовки. Переноска и надевание лыж.	44
	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 2 км	45
	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 2 км	46
	Бесшажный ход	47
	Бесшажный ход	48
	Повороты «переступанием», «перемахом»	49
	Повороты «переступанием», «перемахом»	50
	Подъем скользящим шагом	51

	Подъем скользящим шагом	52
	Подъем «полуелочкой».	53
	Торможение плугом	54
	Прохождение дистанции 1 км .(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	55
	Прохождение дистанции 2 км .(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	56
	Прохождение дистанции 3 км.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	57
	Игры на лыжах.	58
	Техника одновременно двушажный ход , одновременнообесшажный ход, попеременно 2х шажный ход.на дистанции до 3 км.	59
Гимнастика 13 ч.	. Инструктаж ТБ Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	60
	Строевые упражнения	61
	Строевые упражнения. Подтягивание на результат (Подготовка к ГТО)	62
	Кувырок в перед	63
	Кувырок назад	64
	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках	65
	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках. Подтягивание на результат (Подготовка к ГТО)	66
	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д).	67

	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	68
	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату	69
	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см)	70
	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см)	71
	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость.	72
Спортивные игры: Баскетбол 16 ч.	ТБ на уроках спортивных игр (Баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком..	73
	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте	74
	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте	75
	Бросок мяча в движении двумя руками от головы	76
	Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	78
	Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	79
	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока	80
	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока	81
	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.	82
	Передача в парах с сопротивлением.	83
	Вырывание и выбивание мяча	84

	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	85
	Броски мяча по кольцу	86
	Броски мяча по кольцу	87
	Штрафной бросок.	88
	Штрафной бросок.	89
Легкая атлетика 7 ч.	Т.Б. на уроке. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	90
	Эстафетный бег	91
	Бег 30 метров.(<i>Подготовка к ГТО</i>)	92
	Бег на результат 60 метров.(<i>Подготовка к ГТО</i>)	93
	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние (<i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i>).	94
	Бег 2000, 3000 метров. (<i>Подготовка к ГТО</i>)	95
	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	96
Кроссовая подготовка 6 ч.	Бег по пересеченной местности	97
	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий	98
	Бег по пересеченной местности	99
	Равномерный бег 12 мин. Бег 2 км без учёта времени.	100

	Бег с преодолением вертикальных препятствий	101
	Бег 100 метров	102