

1. Пояснительная записка.

При разработке рабочей программы использованы:

- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897(с последующими изменениями и дополнениями);
- учебный план по предмету физическая культура, утвержденный приказом от 02 августа 2021г. №178;
- перечни учебников и учебных пособий, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в 2020/2021 учебном году в МКОУ СОШ с. Владимиро-Александровское, утверждённые приказом от 19 мая 2021г. №110;
- авторская программа «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2012 год;
- УМК (учебно-методический комплекс) М.Я. Вилевского. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов. – М.: Просвещение, 2016год.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 6 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Предметные результаты:

Ученик научиться:

- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- выполнять различные физические упражнения с целью использования их в режиме учебной и познавательной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности;
- владеть технико-тактическими приёмами базовых видов спорта и их применения в игровой и соревновательной деятельности;
- объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, и особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- характеризовать особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями;
- характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям на занятиях физической культурой;
- осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой;
- осуществлять приёмы по страховке и само-страховке во время занятий физическими упражнениями;
- осуществлять приёмы массажа и самомассажа;

Ученик получит возможность научиться:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- владеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты:

Личностными результатами изучения предмета на уровне основного общего образования в соответствии с ФГОС ООО и Программой воспитания школы «Познавай, выбирай, твори, действуй!» являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие эстетических чувств, доброжелательного и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

3.Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики(12 часов).

Организуемые команды и приём: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот положение лёжа на животе,

прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика(14 часа).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением; бег на 30,60м, шестиминутный бег- на выносливость; встречные, круговые эстафеты. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки в длину с места и разбега. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Баскетбол(16 часов).

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол(14 часов).

Стойка игрока, перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Кроссовая подготовка(12 часов).

Равномерный медленный бег до 15 мин. Кросс до 2 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

4. Тематическое планирование

Основные направления воспитательной деятельности:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

№ урока	Дата проведения	Наименование раздела, темы урока	Количество часов
Легкая атлетика (8ч)			
1		Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств.	1
2		Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	1

3		Инструктаж по ТБ.Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
4		Инструктаж по ТБ.Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1
5		Инструктаж по ТБ.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6		Инструктаж по ТБ.Прыжок в длину . Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1
7		Инструктаж по ТБ. Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	1
8		Инструктаж по ТБ. Бег 1000 м. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
Кроссовая подготовка(6ч)			
9		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег(12 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	1
10		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег(14 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
11		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег(15 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
12		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег(16 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
13		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег(17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1

14		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег(18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
Гимнастика(12ч)			
15		ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1
16		Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
17		Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
18		Инструктаж по ТБ. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
19		Инструктаж по ТБ. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
20		Инструктаж по ТБ. Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
21		Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1
22		Инструктаж по ТБ. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1
23		Инструктаж по ТБ. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1

24-25		Инструктаж по ТБ. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами.. Развитие координационных способностей	2
26		Инструктаж по ТБ. Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1
Волейбол (14ч)			
27		Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	1
28		Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Работа с набивными мячами. Развитие координационных качеств.	1
29		Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	1
30		Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	1
31		Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Совершенствование нижнего приема мяча, своевременного выхода на мяч. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	1
32		Инструктаж по ТБ. Совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу. Развитие быстроты.	1
33		Инструктаж по ТБ. Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче мяча сверху. Выход на мяч, летящий в сторону. Развивать быстроту, прыгучесть.	1
34		Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.	1

34		Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости.	1
35		Инструктаж по ТБ. Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча над собой. Развитие быстроты и ловкости.	1
36		Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники нижнего приема мяча, работы кистей при верхней передаче.	1
37		Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Игра в волейбол. Развитие выносливости и ловкости.	1
38		Инструктаж по ТБ. Нижний прием мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Игра в волейбол. Развитие быстроты.	1
39		Инструктаж по ТБ. Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в волейбол. Развитие коллективизма.	1
Баскетбол (16ч)			
40		Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по баскетболу.	1
41		Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами.	1
42		Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол (опрос уч-ся).	1
43		Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1

44	Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
45	Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
46	Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
47-48	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Инструктаж по ТБ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	2
49-50	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Инструктаж по ТБ. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Нападение быстрым прорывом. Действия нападающего против нескольких защитников. Развитие координационных способностей	2
51-53	Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3).	2

54-56		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Инструктаж по ТБ.Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Нападение быстрым прорывом. Действия нападающего против нескольких защитников. Развитие координационных способностей	3
Кроссовая подготовка (6ч)			
57		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег(15мин). Преодоление препятствий . Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
58		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег(16мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
59		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег(17мин) . Преодоление препятствий вертикальных . Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
60-61		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег(18мин). Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	2
62		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег(20мин). Бег 2 км без учёта времени. Спортивная игра(футбол)	1
Легкая атлетика(6ч)			
63		Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1

64	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Основы туристической подготовки.	1
65	Инструктаж по ТБ. Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Развитие скоростных качеств	1
66	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	1
67	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Бег 15 минут. Развитие скоростно-силовых качеств	1
68	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1