

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Гимназия № 13 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО  
на заседании кафедры  
гуманитарных наук  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Е.Н. Сорокина

*Протокол от 27.08.2021 № 4*

СОГЛАСОВАНО:  
методист \_\_\_\_\_ Е.Н. Гречишникова

*«28» августа 2021 г.*

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ Гимназии № 13  
\_\_\_\_\_ О.Н. Бондарева

*Приказ от 31.08.2021 № 75од*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса по физической культуре**  
**для 6 классов .**  
**(2021/2022 учебный год)**

Составитель: Терешкина Екатерина Владимировна ,  
учитель физической культуры .

Волгоград, 2021

## Пояснительная записка к рабочей программе «Физическая культура» для 6 класса

Программа по физической культуре для 6 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России, в редакции от 31 декабря 2015);

- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Учитель, 2016);

- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов» (В. И. Ляха, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2019 г.); под редакцией Виленского М.Я.

- основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 18.04.2015 № 1/15); основных направлений программ, включенных в структуру основной образовательной программы; требований к уровню подготовки обучающихся для проведения основного государственного экзамена по физической культуре. Положение о рабочей программе принято на педагогическом совете № 1 от 29.08.2020 г.;

- основной образовательной программы основного общего образования МОУ Гимназии № 13;

- учебного плана МОУ Гимназии № 13 на 2020-2021 учебный год ;

- Положения «О рабочих программах по предметам в соответствии ФГОС ООО ( протокол № 1 заседания педагогического совета МОУ Гимназии № 13 от 25.03.2020)

**Цель:** создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

### **Задачи:**

- 1) Сформировать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) Развивать у учащихся систему знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; развивать навыки здорового образа жизни;
- 3) Воспитывать стремление к приобретению опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### **Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:**

повышение мотивации к здоровому образу жизни;  
снижение заболеваемости среди детей;  
представление о разнообразном мире движений;  
систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;  
интерес к игровой деятельности; улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Общая характеристика предмета**

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры

#### **Содержание учебного предмета**

**Раздел 1. Легкая атлетика:** разучивание техники высокого старта, низкого старта, бег по дистанции, финиширование, бег 30 м на результат, бег 60 м на результат, кроссовая подготовка (10 минут), бег 500 м на результат, бег на средние дистанции (1000 м), бег 1000 м на результат эстафетный, бег 4х60 м эстафеты по кругу, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места, прыжки в длину с места на результат, метание малого мяча, метание на результат, разучивание техники метания гранаты.

**Раздел 2. Гимнастика:** висы, подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа, прыжки через длинную скакалку, акробатические упражнения и комбинации, акробатические упражнения (кувырки), лазание по гимнастической стенке, сгибание рук в упоре лежа, упражнения и элементы на гимнастической скамье, упражнения для развития гибкости, круговая тренировка ОФП.

**Раздел 3. Спортивные игры:** разучивание стойки игрока, передвижение игрока, ведение мяча с изменением направления, варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением, ловля и передача мяча одной рукой, ловля и передача мяча двумя руками, остановки, повороты, ловля и передача мяча в движении, ведение мяча различными способами с сопротивлением, ведение мяча с изменением скорости, броски мяча двумя руками, броски мяча одной рукой, ведение 2 шага бросок, штрафной бросок, стойка игрока, передвижения игрока, приём и

передача мяча сверху двумя руками, приём и передача мяча снизу двумя руками, разучивание техники нападающего удара ,обучение блоку нападающего удара, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, подачи мяча различными способами, учебная игра.

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту второго поколения основного общего образования и примерному учебному плану образовательного учреждения, на изучение обществознания в 6 классе отводится 3 ч в учебную неделю, то есть 102 часа за учебный год, включая часы на промежуточный и итоговый контроль. Данная программа составлена в соответствии с этим распределением учебного времени.

### **УМК**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура.1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. Рабочие программы.. В.: Учитель, 2016.
2. Учебник. Физическая культура 5-7 класс М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. - Москва: Просвещение, 2019
3. Учебник. Физическая культура 8-9 класс В.И. Лях,— М.: Изд. –Москва: «[Просвещение](#)» 2019

### **Интернет - ресурсы:**

1. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [http://www . infosport .ru](http://www.infosport.ru)
3. Сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации <https://minzdrav.gov.ru/>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок .
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре.**

№ п/п	Наименование темы (раздела);	Наименование темы каждого урока	Количество часов	Дата				
				6 А		6 Б		
				План	Факт	План	Факт	
1	<b>Лёгкая атлетика (22 ч)</b>	Техника безопасности. Разучивание техники высокого старта, стартовый разгон	1					
2		Бег по дистанции	1					
3		Финиширование	1					
4		Бег 30 м на результат	1					
5		Кроссовая подготовка (8 минут)	1					
6		Бег 500 м на результат	1					
7		Бег на средние дистанции (1000 м).	1					
8		Бег 1000 м на результат	1					
9		Бег на средние дистанции .	1					
10-11		Эстафетный бег .	2					
12		Эстафеты по кругу.	1					
13		Прыжки в длину с разбега различными способами .	1					
14		Прыжки в длину с разбега	1					
15-16		Прыжки в длину с места.	2					
17		Прыжки в длину с места на результат.	1					
18		Метание малого мяча	1					
19		Метание в цель.	1					
20-21		Метание на дальность .	2					
22		Метание на результат.	1					
23-24		<b>Гимнастика (24 ч)</b>	Инструктаж по ТБ .Строевые упражнения на месте	2				
25-26			Висы	2				
27-28			Подтягивание в висе лежа	2				
29	Упражнения с гимнастической скакалкой .		1					
30	Прыжки через длинную скакалку		1					
31	Прыжки со скакалкой до 1 минуты .		1					
32	Лазание по гимнастической стенке		1					
33	Сгибание рук в упоре лежа		1					
34-36	Упражнения на развитие гибкости .		3					
37-39	Акробатические упражнения (кувырки		3					
40	Акробатические упражнения и комбинации		1					

41-43		Упражнения и элементы на гимнастической скамье	3					
44-46		Круговая тренировка ОФП	3					
47	<b>Спортивные игры (34 ч)</b>	Стойка и передвижения игрока.	1					
48	<b>Баскетбол</b>	Остановки.	1					
49		Повороты.	1					
50-51		Ловля и передача мяча двумя руками.	2					
52-53		Ловля и передача мяча одной рукой.	2					
54		Ловля и передача мяча в движении.	1					
55		Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением	1					
56-57		Ведение мяча с изменением направления.	2					
58		Ведение мяча с изменением скорости.	1					
59		Ведение мяча различными способами с сопротивлением	1					
60		Броски мяча двумя руками от головы	1					
61		Броски мяча от груди	1					
62		Ведение 2 шага бросок.	1					
63-64		Штрафной бросок.	2					
65		<b>Волейбол</b>	Стойка игрока.	1				
66-67			Передвижение игрока.	2				
68	Стойка и передвижение игрока.		1					
69-70	Приём и передача мяча сверху двумя руками .		2					
71-72	Приём и передачи мяча снизу двумя руками .		2					
73-74	Варианты приёма и передача мяча .		2					
75	Нижняя прямая подача .		1					
76	Верхняя прямая подача .		1					
77-78	Подача мяча различными способами .		2					
79-80	Учебная игра в мини волейбол .		2					
81	<b>Лёгкая атлетика (22 ч)</b>	Разучивание техники высокого старта, стартовый разгон	1					
82		Бег по дистанции	1					
83		Финиширование	1					
84-85		Бег 30 м на результат	2					
86		Бег 60 м на результат	1					
87		Прыжки в длину	1					
88		Прыжки в длину с разбега	1					
89		Прыжки в длину с разбега разными способами	1					
90		Прыжки в длину с места на результат	1					
91		Кроссовая подготовка (7-8 минут)	1					
92		Кроссовая подготовка (10 минут)	1					
93		Бег на 500 м на результат .	1					
94		Бег на 1000 м на результат .	1					
95-96		Эстафетный бег	2					

97		Эстафеты по кругу.	1				
98		Метание малого мяча	1				
99		Метание в цель.	1				
100		Метание на дальность .	1				
101-102		Метание на результат.	2				