

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Невонская школа

«Согласовано»

Руководитель МО


А.А.Аничкина

Протокол № 1 от
«31» 08 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
Невонской школы
по УВР МКОУ


Т.С. Летунова
«31» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор МКОУ
Невонской школы



«31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Тодановой Елены Сергеевны

по учебному предмету «Физическая культура»

6 класс

Базовый уровень

2021 - 2022 учебный год

Пояснительная записка

Данные поурочные планы составлены на основе двух программ: А.П. Матвеева и В.И. Ляха. Так как рабочая программа универсальна, то домашние задания имеют два варианта: первый — по учебнику А.П. Матвеева (Физическая культура. 6—7 классы. М.: Просвещение, 2014) и второй — по учебнику М.Я. Виленского и др. (Физическая культура. 5—7 классы. М.: Просвещение, 2014).

Кроме самих поурочных планов-конспектов, пособие содержит пять приложений. Первое посвящено проведению тестирования и результатам, на которые можно ориентироваться, второе —

вариантам разминок, третье — подвижным и спортивным играм,

правилам их проведения и организации, четвертое — упражнениям на гимнастических кольцах, пятое — упражнениям в воде.

Пиктограммами в данном издании обозначены уроки, которые проводятся:

& — в зале;

— на улице.

Урок делится на три стандартные части — вводную (7—10 мин),

основную (20—25 мин) и заключительную (3-5 мин). В пособии

приведены планы-конспекты 102 уроков (3 ч в неделю).

В поурочных планах-конспектах предложено немало разминок, но они не должны занимать много времени. Упражнения

выполняются одно за другим, с минимумом объяснений.

Большинство исходных положений ученикам хорошо знакомы (сед, основная стойка, стойка ноги врозь и т. п.), так же

хорошо они должны помнить и положения рук, ног, туловища

в пространстве (руки вперед, правая нога назад и т. п.).

В соответствии с п. 6 ч. 3 ст. 28 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разработка и утверждение

образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов относятся к компетенции образовательного учреждения. Сегодня учителям предоставляется свобода в выборе учебных планов, программ, методических материалов, информационных ресурсов.

Главное, чтобы результат подготовки обучающихся соответствовал требованиям ФГОС (Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования). Это дает возможность каждому учителю внедрять инновационные программы и методики физического воспитания. Переход на ФГОС

происходит поэтапно, после утверждения соответствующих стандартов, по мере готовности образовательного учреждения.

Предмет «Физическая культура», в соответствии с требованиями ФГОС, входит в предметную область «Физическая культура»

и является основой физического воспитания обучающихся. Необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей

направленностью. В процессе овладения этой деятельностью

укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества,

осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, а главное, ученики должны получать знания, т. е. понимать, например, принципы составления разминок (подбор упражнений, учет направленности разминки, дозировка и т. п.), технику выполнения тех или иных упражнений и элементов.

Важнейшим требованием проведения современного урока

по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола,

физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенно хотелось бы обратить внимание на индивидуальный

подход. Преподавателю не стоит привязывать результаты выполнения тестов к оценке. Задача учителей и учеников — прогрессировать — это самое важное. Если есть прогресс, тогда стоит повысить оценку и поставить пятерку, даже если ученик по табличным

тестам с трудом выполняет задания на «удовлетворительно».

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том

числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной

в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания

личности гражданина;

- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программе основного общего образования;

- приказе Минобрнауки от 30.08.2010 № 889.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

предмета «Физическая культура»

- Личностные — включают в себя воспитание российской

гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к

обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

- **Метапредметные** — включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

- **Предметные** — включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебнопроектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Содержание курса

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр современности. Цель и задачи олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А.Д. Бутовского в международном и российском олимпийском движении. Создание Олимпийского комитета в России. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Способы 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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность
с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая 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 трех шагов разбега.

Лыжные гонки.

- Правила техники безопасности.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности.

Игра по правилам.

- Гандбол. История игры. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общесфизическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Общеразвивающие упражнения. Разминочные и подготовительные упражнения.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1. | Основы знаний по физической культуре | 6 |
| 2. | Тема «Спортивные игры» (42 часа): «Баскетбол», «Волейбол» | 24 18 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 4. | Легкая атлетика | 21 |
| 5. | Лыжная подготовка | 15 |
| | Итого | 102 |

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 6 КЛАССЕ

| № урока | Тема урока | Домашнее задание | Дата проведения | |
|---------|---|----------------------|-----------------|------|
| | | | По плану | Факт |
| | I четверть 25 часов. Легкая атлетика. Спортивные игры. | | | |
| 1 | Инструкция по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, по спортивным играм. Челночный бег | Стр81 спринт | 1.09 | |
| 2 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10м | | 3.09 | |
| 3 | Тестирование бега на 60 и 300 м | Стр83 эстафетный бег | 6.09 | |

| | | | |
|----|---|-----------------------------------|-------|
| 4 | Техника старта с опорой на одну руку | Стр84 упражнения для техники бега | 8.09 |
| 5 | Техника метания мяча на дальность | | 10.09 |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность | Стр84 упражнения для старта | 13.09 |
| 7 | Спринтерский бег. Эстафетный бег | | 15.09 |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега | Стр84 прыжок в длину с разбега | 17.09 |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с разбега | | 20.09 |
| 10 | Равномерный бег. Развитие выносливости | | 22.09 |
| 11 | Равномерный бег. Развитие выносливости | Стр82 бег на длинные дистанции | 24.09 |
| 12 | Тестирование бега на 1000 м | | 27.09 |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с места | | 29.09 |
| 14 | Броски малого мяча на точность | Стр67 самоконтроль | 1.10 |
| 15 | Броски малого мяча на точность | | 4.10 |
| 16 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | Стр86 прыжок в высоту с разбега | 6.10 |
| 17 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | | 8.10 |
| 18 | Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом “перешагивание”» | | 11.10 |
| 19 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | | 13.10 |
| 20 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | | 15.10 |
| 21 | Техника ведения мяча ногами | Стр170 упражнения | 18.10 |
| 22 | Техника передач мяча ногами | | 20.10 |
| 23 | Техника ударов по катящемуся мячу ногой | | 22.10 |
| 24 | Спортивная игра «Футбол» | Стр 169 удары по мячу | 25.10 |
| 25 | Спортивная игра «Футбол» | | 27.10 |

| | | | |
|----|---|-------------------------------|-------|
| 26 | Спортивная игра «Футбол» | | 29.10 |
| | II четверть 23 часа. Спортивные игры. | | |
| 27 | Инструкция по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | | 08.11 |
| 28 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | | 10.11 |
| 29 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | Стр162 основные приемы игры | 12.11 |
| 30 | Прием мяча снизу, нижняя прямая подача. | Стр36 пищеварительная система | 15.11 |
| 31 | Прием мяча снизу, нижние подачи | | 17.11 |
| 32 | Передачи и приемы мяча после передвижения | Стр 162 передачи и приемы | 19.11 |
| 33 | Передачи и приемы мяча после передвижения | | 12.11 |
| 34 | Верхняя прямая подача | Стр163 подача | 24.11 |
| 35 | Верхняя прямая подача | | 26.11 |
| 36 | Тактические действия | Стр38 дыхательная система | 29.11 |
| 37 | Тактические действия | | 01.12 |
| 38 | Игра по правилам | | 3.12 |
| 39 | Игра по правилам | Стр 39 выделительная система | 6.12 |
| 40 | Контрольный урок по теме «Волейбол» | | 8.12 |
| 41 | Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча | | 10.12 |
| 42 | Стойка баскетболиста и ведение мяча | Стр 158 защитная стойка | 13.12 |
| 43 | Броски мяча в корзину | | 15.12 |
| 44 | Броски мяча в корзину | | 17.12 |
| 45 | Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | Стр160 бросок мяча от плеча | 20.12 |
| 46 | Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | Стр 160 вырывание | 22.12 |

| | | | |
|----|--|------------------------------------|-------|
| | | мяча | |
| 47 | Броски мяча в корзину | | 24.12 |
| 48 | Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке | | 27.12 |
| 49 | Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке | Стр 160 бросок после ведения | 29.12 |
| | III четверть 31 часов. Лыжная подготовка. Гимнастика с элементами акробатики. | | |
| 50 | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки , гимнастики. Попеременный двухшажный ход | | 10.01 |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | | 12.01 |
| 52 | Одновременный бесшажный ход | Стр172 Попеременный двухшажный ход | 14.01 |
| 53 | Одновременный одношажный ход | | 17.01 |
| 54 | Чередование различных лыжных ходов | | 19.01 |
| 55 | Повороты переступанием и прыжком на лыжах | | 21.01 |
| 56 | Различные варианты подъемов и спусков на лыжах | Стр173 подъем | 24.01 |
| 57 | Торможение и поворот «упором» | Стр173 торможение | 26.01 |
| 58 | Торможение и поворот «упором» | | 28.01 |
| 59 | Преодоление небольших трамплинов | Отжимание | 31.01 |
| 60 | Подъемы на склон и спуски со склона | | 2.02 |
| 61 | Подъемы на склон и спуски со склона | Отжимание | 4.02 |
| 62 | Прохождение дистанции 1 км | | 7.02 |
| 63 | Прохождение дистанции 2 км | отжимание | 9.02 |
| 64 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» | | 11.02 |
| 65 | Строевые упражнения | Стр157 мост | 14.02 |
| 66 | Строевые упражнения и акробатические комбинации | | 16.02 |
| 67 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | Стр153 висы и упоры | 18.02 |

| | | | |
|----|--|--|-------|
| 68 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | | 21.02 |
| 69 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | Стр155 первый этап | 25.02 |
| 70 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги | | 28.02 |
| 71 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги | Стр151 опорные прыжки | 02.03 |
| 72 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги | | 4.03 |
| 73 | Опорный прыжок | | 9.03 |
| 74 | Опорный прыжок | Стр151 упражнения для освоения наскока | 11.03 |
| 75 | Опорный прыжок | | 14.03 |
| 76 | Контрольный урок по теме «Опорный прыжок» | | 16.03 |
| 77 | Вольные упражнения с элементами акробатики | Стр156 второй этап | 18.03 |
| 78 | Ритмическая гимнастика и ОФП | | 21.03 |
| 79 | Ритмическая гимнастика и ОФП | | 23.03 |
| 80 | Ритмическая гимнастика и ОФП | | 25.03 |
| | IV четверть 27 часов . Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры. | | |
| 81 | Инструкция по технике безопасности на занятиях по спортивным играм, легкой атлетике. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке | Стр 59 закаливание | 04.04 |
| 82 | Баскетбол. Броски мяча в корзину | | 6.04 |
| 83 | Баскетбол. Тактические действия | Стр42 режим дня | 8.04 |
| 84 | Баскетбол. Игра по правилам | | 11.04 |
| 85 | Баскетбол. Игра по правилам | Стр 65 вредные привычки | 13.04 |
| 86 | Контрольный урок по теме «Баскетбол» | | 15.04 |
| 87 | Полоса препятствий | | 16.04 |
| 88 | Полоса препятствий | Стр 62 режим труда и отдыха | 18.04 |

| | | | |
|-----|--|--|-------|
| 89 | Тестирование прыжка в длину с места | | 20.04 |
| 90 | Тестирование подтягивания | | 22.04 |
| 91 | Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти | Стр84 упражнения для улучшения техники стартов | 25.04 |
| 92 | Спортивные игры | | 27.04 |
| 93 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | | 29.04 |
| 94 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м | Стр 84 упражнения для улучшения техники бега | 4.05 |
| 95 | Тестирование бега на 60 м | | 6.05 |
| 96 | Тестирование метания мяча на дальность | Стр88 метание | 11.05 |
| 97 | Тестирование бега на 100 м | | 13.05 |
| 98 | Тестирование бега на 300 м | | 16.05 |
| 99 | Эстафетный бег | Приседание за 30 сек | 18.05 |
| 100 | Тестирование бега на 300 м | | 20.05 |
| 101 | Эстафетный бег | | 23.05 |
| 102 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | Приседание за 30 сек | 25.05 |