

Автономное некоммерческое образовательное учреждение
«Лицей «Ковчег-XXI»

ПРИНЯТО
протоколом заседания методического объединения
учителей физической культуры
от «30» 08 2022 года № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
от «30» 08 2022 года
Тусев А.Н.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
6 класс

Срок освоения: 1 год

Разработчики программы:
Методическое объединение учителей
физической культуры

I. Пояснительная записка

- **Рабочая программа** по Физической культуре для 6 класса разработана на основе авторской программы «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.-. 2-е изд. 2012 г и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего (ФГОС ООО) утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- основной образовательной программы АНОО «Лицей «Ковчег-XXI»,
- учебного плана АНОО «Лицей «Ковчег-XXI», на 2022-2023 учебный год,

Реализация учебной программы обеспечивается учебником физическая культура 5-9 классы: учебник для общеобразоват.учреждений/ В.И. Лях, А.А.Зданевич, под общей редакцией В.И. Лях; 2021 с. включенным в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден Приказом Минобрнауки России от 31 марта 2014 г. № 253)

В соответствии с учебным планом школы рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю) в каждый год обучения (5, 6, 7, 8 классы).

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- знания по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- знания о планировании режима дня, обеспечении оптимального сочетания нагрузки и отдыха;
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами.

Выпускник получит возможность для формирования:

- знаний об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок;
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Выпускник научится:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

Выпускник получит возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона;
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции;
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

III. Содержание учебного материала

Раздел программы	Содержание
1. Знания о физической культуре	1.1 Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России 1.2 Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств 1.3 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств 1.4 Здоровье и здоровый образ жизни 1.5 Режим дня, его основное содержание и правила планирования 1.6 Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения 1.7 Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом
2. Гимнастика с основами акробатики	2.1 Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно. 2.2 Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно 2.3 Кувырок вперёд с трёх шагов разбега 2.4 Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа

	<p>и стоя</p> <p>2.5 Акробатические комбинации из 4-5 элементов</p> <p>2.6 Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад</p> <p>2.7 Упражнения на кольцах: махи, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут назад, соскок махом вперёд и назад</p> <p>2.8 Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в вися, подъём переворот</p> <p>2.9 Лазанье по канату в три приёма</p> <p>2.10 Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя.</p> <p>2.11 Тестирование подъёма туловища из положения лёжа</p> <p>2.12 Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа</p> <p>2.13 Опорный прыжок через козла ноги врозь</p> <p>2.14 Опорный прыжок через козла согнув ноги</p>
3. Лёгкая атлетика	<p>3.1 Бег 30 метров с высокого старта</p> <p>3.2 Низкий старт и стартовый разгон</p> <p>3.3 Бег 60 метров с низкого старта</p> <p>3.4 Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров</p> <p>3.5 Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги</p> <p>3.6 Разбег и отталкивание в прыжке в длину</p> <p>3.7 Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги</p> <p>3.8 Техника прыжка в длину с места.</p> <p>3.9 Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места</p> <p>3.10 Техника прыжка в высоту способом перешагивание</p> <p>3.11 Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание</p> <p>3.12 Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега</p> <p>3.13 Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)</p> <p>3.14 Техника метания малого мяча (140 г) на дальность</p> <p>3.15 Метание малого мяча (140 г) с места</p> <p>3.16 Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега</p> <p>3.17 Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель</p> <p>3.18 Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м)</p> <p>3.19 Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)</p> <p>3.20 Тестирование бега 60 метров с низкого старта</p> <p>3.21 Тестирование челночного бега 3*10 метров</p> <p>3.22 Тестирование прыжка в длину с места</p> <p>3.23 Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги</p> <p>3.24 Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание</p> <p>3.25 Тестирование метания малого мяча в цель</p> <p>3.26 Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега</p> <p>3.27 Тестирование бега 1000 метров</p> <p>3.28 Бег по полосе препятствий</p>
4. Лыжные гонки	<p>4.1 Попеременный двухшажный ход на лыжах</p> <p>4.2 Одновременный одношажный ход на лыжах</p>

	<p>4.3 Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах</p> <p>4.4 Одновременный бесшажный ход</p> <p>4.5 Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)</p> <p>4.6 Перешагивание на лыжах небольших препятствий</p> <p>4.7 Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах</p> <p>4.8 Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой</p> <p>4.9 Подъём на склон скользящим шагом</p> <p>4.10 Спуски в основной стойке с пологого склона</p> <p>4.11 Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны</p> <p>4.12 Торможение плугом со склонов различной крутизны</p> <p>4.13 Торможение упором с пологого склона</p> <p>4.14 Поворот упором</p> <p>4.15 Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков</p> <p>4.16 Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе</p> <p>4.17 Лыжная гонка на 1 км, 2 км</p>
<p>5. Спортивные игры. Баскетбол</p>	<p>5.1 Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.</p> <p>5.2 Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения</p> <p>5.3 Ловля и передача мяча двумя руками от груди</p> <p>5.4 Передача мяча одной рукой от плеча</p> <p>5.5 Передача мяча одной рукой снизу</p> <p>5.6 Передача мяча с отскоком от пола</p> <p>5.7 Передача мяча при встречном движении</p> <p>5.8 Передача мяча одной рукой сбоку</p> <p>5.9 Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения</p> <p>5.10 Бросок мяча одной от головы из опорного положения</p> <p>5.11 Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения</p> <p>5.12 Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке</p> <p>5.13 Бросок мяча после ведения</p> <p>5.14 Вырывание и выбивание мяча</p> <p>5.15 Стойка и перемещения игрока в защите и нападении</p> <p>5.16 Повороты с мячом на месте</p> <p>5.17 Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам</p>
<p>6. Спортивные игры. Волейбол</p>	<p>5.18 Стойка и перемещение игрока</p> <p>5.19 Передача мяча сверху двумя руками</p> <p>5.20 Приём мяча снизу двумя руками</p> <p>5.21 Приём - передача мяча сверху двумя руками</p> <p>5.22 Приём - передача мяча снизу двумя руками</p> <p>5.23 Приём мяча одной рукой снизу</p> <p>5.24 Нижняя прямая подача</p> <p>5.25 Верхняя прямая подача</p> <p>5.26 Планирующая подача</p> <p>5.27 Верхняя боковая подача</p> <p>5.28 Передача мяча сверху двумя руками назад</p> <p>5.29 Учебная двухсторонняя игра в волейбол</p>

IV. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ урока	Тема урока	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
Легкая атлетика - 12 часов			
1.	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	04.09 – 08.09	
2.	Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров	04.09 – 08.09	
3.	Низкий старт. Стартовый разгон	04.09 – 08.09	
4.	Бег на результат 60 метров	11.09 – 15.09	
5.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	11.09 – 15.09	
6.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	11.09 – 15.09	
7.	Метание мяча (140 г) на дальность	18.09 – 22.09	
8.	Бег на средние дистанции. Метание мяча на результат	18.09 – 22.09	
9.	Челночный бег	18.09 – 22.09	
10.	Челночный бег на результат	25.09 – 29.09	
11.	Прыжок в длину с места	25.09 – 29.09	
12.	Прыжок в длину с места на результат	25.09 – 29.09	
Баскетбол – 12 часов			
13.	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	02.10 – 06.10	
14.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	02.10 – 06.10	
15.	Ведение мяча спиной вперед, с изменением скорости и направления движения	02.10 – 06.10	
16.	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	09.10 – 13.10	
17.	Броски мяча одной рукой от головы, от плеча	09.10 – 13.10	
18.	Действия игроков в защите	09.10 – 13.10	
19.	Действия игроков в защите	16.10 – 20.10	
20.	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	16.10 – 20.10	
21.	Броски мяча по кольцу	16.10 – 20.10	

	одной рукой от головы и от плеча		
22.	Ведение с изменением направления движения и скорости	23.10 – 27.10	
23.	Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	23.10 – 27.10	
24.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	23.10 – 27.10	
Гимнастика – 18 часов			
25.	Техника выполнения кувырка вперед и назад» Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Иголка и нитка».	30.10 – 02.11	
26.	Кувырок вперед и назад слитно	30.10 – 02.11	
27.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	30.10 – 02.11	
28.	Акробатические элементы из 2-3 упражнений на результат	13.11 – 17.11	
29.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку.	13.11 – 17.11	
30.	Гимнастический мост из положения лежа на спине и стойка на лопатках на результат.	13.11 – 17.11	
31.	«Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке».	20.11 – 24.11	
32.	«Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке».	20.11 – 24.11	
33.	Прыжки через скакалку на результат. Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Развитие координационных способностей.	20.11 – 24.11	
34.	Прыжки через скакалку на результат. Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Развитие координационных способностей.	27.11 – 01.12	
35.	Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых	27.11 – 01.12	

	качеств. Виды висов.		
36.	Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых качеств. Виды висов.	27.11 – 01.12	
37.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев на результат.	04.12 – 08.12	
38.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев на результат.	04.12 – 08.12	
39.	Гимнастика с основами акробатики	04.12 – 08.12	
40.	Гимнастика с основами акробатики	11.12 – 15.12	
41.	Гимнастика с основами акробатики	11.12 – 15.12	
42.	Гимнастика с основами акробатики	11.12 – 15.12	
Баскетбол – 6 часов			
43.	Передачи мяча	18.12 – 22.12	
44.	Ведение мяча	18.12 – 22.12	
45.	Вырывание и выбивание мяча	18.12 – 22.12	
46.	Бросок мяча от груди и от плеча	25.12 – 29.12	
47.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	25.12 – 29.12	
48.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	25.12 – 29.12	
Лыжная подготовка – 22 часа			
49.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. Одновременный бесшажный ход	10.01 – 19.01	
50.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. Одновременный бесшажный ход	10.01 – 19.01	
51.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Одновременный двухшажный ход	10.01 – 19.01	
52.	Попеременный двухшажный ход	22.01 – 26.01	
53.	Попеременный двухшажный ход	22.01 – 26.01	

54.	Одновременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход на результат. Эстафетный бег	22.01 – 26.01	
55.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	29.01 – 02.02	
56.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	29.01 – 02.02	
57.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на результат.	29.01 – 02.02	
58.	Попеременно двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.	05.02 – 09.02	
59.	Попеременно двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.	05.02 – 09.02	
60.	Попеременно двухшажный ход и одновременный бесшажный ход на результат.	05.02 – 09.02	
61.	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	12.02 – 16.02	
62.	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	12.02 – 16.02	
63.	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе.	12.02 – 16.02	
64.	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе.	19.02 – 23.02	
65.	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	19.02 – 23.02	
66.	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	19.02 – 23.02	
67.	Лыжная гонка на 1 - 2км.	26.02 – 02.03	
68.	Лыжные эстафеты. Игра «Замной».	26.02 – 02.03	
69.	Лыжные эстафеты. Игра «Замной».	26.02 – 02.03	
70.	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	05.03 – 09.03	
Волейбол – 8 часов			

71.	Стойки и перемещения	05.03 – 09.03	
72.	Стойки и перемещения	05.03 – 09.03	
73.	Передача мяча сверху двумя руками	12.03 – 16.03	
74.	Передача мяча сверху двумя руками	12.03 – 16.03	
75.	Приём мяча снизу двумя руками	12.03 – 16.03	
76.	Приём мяча снизу двумя руками	19.03 – 23.03	
77.	Учебная двухсторонняя игра в волейбол	19.03 – 23.03	
78.	Учебная двухсторонняя игра в волейбол	19.03 – 23.03	
Легкая атлетика – 4 часа			
79.	Прыжки в длину с места, с разбега.	02.04 – 06.04	
80.	Прыжки в длину с места, с разбега.	02.04 – 06.04	
81.	Прыжки в длину с места, с разбега.	02.04 – 06.04	
82.	Прыжки в длину с места, с разбега.	09.04 – 13.04	
Волейбол – 10 часов			
83.	Передача мяча сверху двумя руками	09.04 – 13.04	
84.	Передача мяча сверху двумя руками	09.04 – 13.04	
85.	Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку	16.04 – 20.04	
86.	Приём мяча снизу двумя руками	16.04 – 20.04	
87.	Приём-передача мяча снизу двумя руками	16.04 – 20.04	
88.	Нижняя и верхняя прямая подача	23.04 – 27.04	
89.	Нижняя и верхняя прямая подача	23.04 – 27.04	
90.	Боковая прямая подача. Планирующая подача	23.04 – 27.04	
91.	Учебная игра в волейбол	30.04 – 04.05	
92.	Учебная игра в волейбол	30.04 – 04.05	
Легкая атлетика – 10 часов			
93.	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. ТБ во время прыжка в длину. Стартовый разгон. Бег 30 м	30.04 – 04.05	
94.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега на результат.	07.05 – 11.05	
95.	Метание теннисного мяча в цель и на дальность	07.05 – 11.05	

96.	Метание теннисного мяча в цель и на дальность	07.05 – 11.05	
97.	Метание малого мяча (140 г) с разбега на результат.	14.05 – 18.05	
98.	Метание малого мяча (140 г) с разбега на результат.	14.05 – 18.05	
99.	Прыжки в длину с места	14.05 – 18.05	
100.	Прыжки в длину с места	21.05 – 25.05	
101.	Прыжок в длину с места на результат.	21.05 – 25.05	
102.	Кроссовая подготовка 1-2 км.	21.05 – 25.05	

ИТОГО: 102 часа