

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР

«31» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЛГ МАОУ «СОШ №1»  
Н. В. Шахматова  
приказ от 31.08.2021 № 537 – 0



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **Физической культуре**

на **2021 – 2022 учебный год**

**Учитель** Озералин Алексей Владимирович

**Класс** 6 А.Б.В.

Рассмотрена на заседании ШМО  
Учителей технологии, искусства,  
физической культуры и ОБЖ  
Протокол от 31.08 2021 № 2  
Руководитель ШМО  
Соболевская О.В.  
(ФИО) (подпись)

г. Лангепас

2021 г

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР

«31» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЛГ МАОУ «СОШ №1»  
Н. В. Шахматова  
приказ от 31.08.2021 № 537 – 0

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по Физической культуре**  
**на 2021 – 2022 учебный год**

**Учитель** Озералин Алексей Владимирович

**Класс** 6 А.Б.В.

Рассмотрена на заседании ШМО  
Учителей технологии, искусства,  
физической культуры и ОБЖ  
Протокол от 31.08 2021 № 2  
Руководитель ШМО  
Соболевская О.В. \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

г. Лангепас

2021 г

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету физическая культура для 6 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2020 – 2021 учебный год, с учётом авторской программы по «Физической культуре» В.И. Ляха, предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха: Москва, «Просвещение» 2021 год. Рабочая программа ориентирована на учебники: по «Физическая культура» 5-7 классы под редакцией М.Я.Виленского, В.И.Ляха: Москва, «Просвещение» 2021 год. Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 6-х классах выделено по 2 часа в неделю. Всего за учебный год 70 часов.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные**

##### **Ученик научится**

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- развивать ответственное отношения к собственным поступкам;
- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- *умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;*
- *умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*
- *красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;*
- *хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;*
- *современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;*
- *владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.*
- *владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;*

- *умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.*

## **Метапредметные**

### **Ученик научится**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **Ученик получит возможность научиться:**

- *рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;*
- *поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.:*
- *восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.*
- *физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;*
- *владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*
- *владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.*

## **Предметные.**

### **Ученик научится**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;*
- *способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;*
- *способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.*
- *способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;*
- *способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;*
- *способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;*

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»<sup>1</sup>**

#### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

---

<sup>1</sup> При организации дистанционного обучения используются ресурсы платформы <<https://learningapps.org/>>, облачные технологии, мессенджеры.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт – пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

### **Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнуть ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол.**

##### **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:**

стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,

#### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг) **Девочки:** с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

### **Лыжная подготовка**

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Подвижные игры и эстафеты.

### **Национальные виды спорта**

Прыжки через нарты. Национальная борьба. Подвижные игры.

### **Запланировано проведение индивидуальных образовательных проектов**

<b>Название проекта</b>	<b>Сроки исполнения</b>
«Быстрее. Выше. Сильнее».	Февраль – апрель 2021 года

При организации дистанционного обучения используются ресурсы платформы «ЯКласс», облачные технологии, мессенджеры



**Календарно-тематическое планирование  
6 класс 2021-2022 учебный год.**

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Сроки		
			6А	6Б	6В
	<b>I.Лёгкая атлетика.</b>	<b>7</b>			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м.	1	02.09	02.09	02.09
2	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.	1	06.09	06.09	06.09
3	Бег на результат 60 м.	1	09.09	09.09	09.09
4	Варианты челночного бега. Эстафетный бег.	1	13.09	13.09	13.09
5	Метание теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м.	1	16.09	16.09	16.09
6	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	20.09	20.09	20.09
7	Бег на 1200 м.	1	23.09	23.09	23.09
	<b>II.Подвижные игры. Баскетбол.</b>	<b>9</b>			
8	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	27.09	27.09	27.09
9	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	30.09	30.09	30.09
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	04.10	04.10	04.10
11	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. . Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	07.10	07.10	07.10
12	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Вырывание и выбивание мяча.	1	11.10	11.10	11.10
13-14	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.	2	14.10 18.10	14.10 18.10	14.10 18.10

15-16	Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	2	21.10 01.11	21.10 01.11	21.10 01.11
	<b>III. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>12</b>			
17	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	04.11	04.11	04.11
18-19	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	08.11 11.11	08.11 11.11	08.11 11.11
20-21	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	2	15.11 18.11	15.11 18.11	15.11 18.11
22	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1	22.11	22.11	22.11
23	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	25.11	25.11	25.11
24-25	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).	2	29.11 02.12	29.11 02.12	29.11 02.12
26	Прыжки со скакалкой.	1	06.12	06.12	06.12
27-28	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	2	09.12 13.12	09.12 13.12	09.12 13.12
	<b>IV. Национальные виды спорта.</b>	<b>10</b>			
29-30	Прыжки через нарты.	2	16.12 20.12	16.12 20.12	16.12 20.12
31-32	Национальная борьба.	2	23.12 10.01	23.12 10.01	23.12 10.01
33	Игра: «Борьба ногами, лёжа на спине».	1	13.01	13.01	13.01
34	Игра: «Перетягивание палки».	1	17.01	17.01	17.01
35	Игра: «Переправа».	1	20.01	20.01	20.01
36	Игра: «Бег по кочкам».	1	24.01	24.01	24.01
37	Игра: «Бой медвежат».	1	27.01	27.01	27.01
38	Игра: «Волк и зайцы».	1	31.01	31.01	31.01
	<b>V. Лыжная подготовка</b>	<b>17</b>			
39	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	03.02	03.02	03.02
40	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	07.02	07.02	07.02
41-42	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	2	10.02 14.02	10.02 14.02	10.02 14.02
43-44	Подъём «ёлочкой».	2	17.02 21.02	17.02 21.02	17.02 21.02

45-46	Торможение и поворот упором.	2	24.02 28.02	24.02 28.02	24.02 28.02
47-49	Прохождение дистанции 3,5 км.	3	03.03 07.03 10.03	03.03 07.03 10.03	03.03 07.03 10.03
50-52	Эстафеты.	3	14.03 17.03 28.03	14.03 17.03 28.03	14.03 17.03 28.03
53-55	Подвижные игры.	3	31.03 04.04 07.04	31.03 04.04 07.04	31.03 04.04 07.04
	<b>VI. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>8</b>			
56	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	11.04	11.04	11.04
57	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.	1	14.04	14.04	14.04
58	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	18.04	18.04	18.04
59	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	21.04	21.04	21.04
60	Комбинации из освоенных элементов.	1	25.04	25.04	25.04
61	Подвижные игры с мячом.	1	28.04	28.04	28.04
62-63	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	02.05 05.05	02.05 05.05	02.05 05.05
	<b>VII. Легкая атлетика.</b>	<b>7</b>			
64	Скоростной бег до 50 м. Эстафетный бег	1	10.05	10.05	10.05
65	Бег на результат 60 м.	1	12.05	12.05	12.05
66	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки через препятствия	1	16.05	16.05	16.05
67	Бег с препятствиями.	1	19.05	19.05	19.05
68-69	Метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность.	2	23.05 26.05	23.05 26.05	23.05 26.05
70	Кросс до 15 мин.	1	30.05	30.05	30.05
	<b>Итого</b>	<b>70 ч.</b>			