Рассмотрено на
заседании МО
30.08.2020г

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
_____/ Назарова О.С./

«Утверждено»

Директор МАОУ «СОШ №76» г. Перми
_____/ Лепихина Т.В./

Приказ № 059- 0882-08-104-178
от « 08 » сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
6 КЛАСС

Утверждена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 30 » 08. 2020 г.

2020-2021 учебный год

город Пермь

УМК и пособия:

Для учителя: 1) Примерная программа основного общего образования. – М.: Просвещение, 2010.- (Стандарты второго поколения).
2) Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2008 год

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе примерной программы для основной школы в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение в Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич,- М.; Просвещение. 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской федерации. Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год, **3 часа в неделю**. Класс во время урока делится на три группы по состоянию здоровья, задания выполняются деференцированно. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Исходя, из материальной базы школы и спортивного зала вариативная часть включает в себя программный материал по конькобежной подготовке, атлетической гимнастике для мальчиков и девочек, аэробика и спортивные игры на основе волейбола, баскетбола. Третий час выбран с оздоровительной направленностью целью, которой является коррекция двигательной деятельности учащихся на основе баскетбола и волейбола.

№ / п	**Программный материал** **Базовая часть**	**Количество за год**	**1 четверть** ***24 часов***	**2 четверть** ***24 часа***	**3 четверть** ***30 часа***	**4 четверть** ***24 часа***
1.	**Теоретическая часть**	**В процессе уроков**				
2.	**Легкая атлетика**	**25**	**13**			**12**
3.	**Гимнастика**	**14**		**14**		
4.	**Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)**	**8 -6 - 4**	**2(ф)**	**5 (б)-3(в)**	**3(в)**	**2 (ф) 3(б)**

6.	**Лыжная подготовка**	**18**			**18**	
7.	**Кроссовая подготовка**	**10**	**7**			**4**
Вариативная часть						
1.	**Спортивные игры (волейбол)**	**4**			**3**	**2**
2.	**Спортивные игры (баскетбол)**	**13**	**3**		**10**	

Цель ***школьного образования по физической культуре – формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.***

Задачи физического воспитания направлены:

- На содействие гармоничному развитию личности, укрепления здоровья учащихся. Закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных способностей
- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- Углубленное представление об основных видах спорта;

Тематическое планирование 6 класс

	Тема урока	Разделы программы	Основные понятия	Знания и умения	Практические и контрольные работы
1 четверть 24 часа, легкая атлетика 13 часов, спортивные игры 2 часа, подвижные игры 2 час, кроссовая подготовка(7).					
1.	Вводный урок. Т\Б по легкой атлетике и спортивным играм. Бег в чередовании с ходьбой. Строевые упражнения. Высокий старт	Легкая атлетика	Техника безопасности. Строевые команды.	Причины травматизма	
2.	Техника бега с высокого старта.Бег 60м. Выбегание. Игра «Колесо»Челночный бег	Легкая атлетика	Высокий старт. Скорость	Выполнение команд	
3.	Бег по пересеченной местности до 1000м. Техника бега в гору и под гору.	Кроссовая подготовка			
4.	Бег с высокого старта 60м. Челночный бег на результат по нормативу 6 класса. Игра «Чехарда»	Легкая атлетика	Высокий старт	Выполнение норматива	**Зачет (челночный бег)**
5.	Высокий старт, финиширование. Силовая подготовка (круговая тренировка)Бег 60м.	Легкая атлетика	Быстрота	Выполнение норматива	
6.	Преодоление естественных препятствий (перешагиванием, спрыгиванием, прыжком в шаге) Понятие о темпе упражнений	Кроссовая подготовка	Разновидности преодоления препятствий		
7.	Бег по кругу с выбыванием. Эстафеты с силовой направленностью Бег на результат 60м.	Легкая атлетика		Выполнение норматива	**Зачет(бег 60м)**
8.	Бег по кругу с выбыванием. Эстафеты с силовой направленностью Метание мяча	Легкая атлетика	Метание мяча	Выполнение норматива	
9.	Преодоление полосы препятствий на технику, на скорость. 1000м (м) 500(д)	Кроссовая подготовка	Разновидности преодоления препятствий		
10.	Тесты: прыжок в длину с места, пресс. Игра «Спица».Метание мяча.	Легкая атлетика	Фазы прыжка	Выполнить тестовые упражнения	**Мониторинг физической подготовленности**
11.	Метание мяча на результат. Полоса препятствий с бегом, прыжками, с перелезанием и лазанием. Гимнастика для	Легкая атлетика	Бег, прыжки, лазание, перелезание		

	глаз .				
12.	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра.	Кроссовая подготовка			
13.	Преодоление полосы препятствий на технику, на скорость. Бег 1000м	Легкая атлетика	Разновидности преодоления препятствий		
14.	Круговая работа по станциям. Метание малого мяча Бег 1000м	Легкая атлетика		Правильно дышать	**Зачет бег 1000м**
15.	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра.	Кроссовая подготовка	Разновидности преодоления препятствий	Уметь преодолевать препятствия	
16.	Шестиминутный бег. Сдача теста: прыжки на скакалке 1м , 30сек.	Легкая атлетика		Выполнение норматива	
17.	Бег 1500м.Эстафетный бег. Упражнения с пробеганием под планкой.	Легкая атлетика	Выносливость	Высокий старт	**Зачет бег 1500м.**
18.	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра.	Кроссовая подготовка	Разновидности преодоления препятствий		
19.	Передвижения футболистов. Удар внутренней стороной стопы (м), ведение «змейкой» (д)	Футбол	Игра «футбол»	Выполнять разминку	
20.	Метание мяча. Бег на выносливость	Легкая атлетика	Быстрота	Техника метания мяча	**Зачет метания мяча**
21.	Остановка катящего мяча подошвой, ведение «змейкой» (д). Командная игра.	Футбол	Правила игры	Командные действия	
22.	Урок подвижных игр. Подведение итогов четверти.	Подвижные игры	Соблюдать правила игры	Знать правила игры	
2 четверть 24 часа, гимнастика 17 часов, спортивные игры 6 часов, подвижные игры 1 час.					
23.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. КУ на осанку на матах.	гимнастика	Правила поведения	Правила поведения учащихся	
24.	Строевые упражнения. КУ на осанку у шведской стенки. Прыжки на скакалке.	гимнастика	Прыжки на скакалке	Уметь прыгать на скакалке	**Зачет прыжки на скакалке**
25.	Строевые упражнения. Висы (перекладина и бревно). Лазанье по шесту	Гимнастика	Лазанье в два приема	**Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов,	

				строевые упражнения	
26.	Строевые упражнения. Висы (перекладина и бревно). Лазанье по шесту	Гимнастика	Лазанье в два приема	**Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
27.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазанье по шесту. лазание по канату на время (м), без времени (д)	Гимнастика	Лазанье в два приема	**Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	**Зачет лазание по шесту**
28.	Строевые упражнения. Перекладина(юн.),бревно(дев.)	Гимнастика	Вис, подъем переворотом, сед ноги врозь		
29.	Строевые упражнения. Перекладина(юн.),бревно(дев.)	Гимнастика	Вис, подъем переворотом, сед ноги врозь		**Зачет перекладина(юн.) бревно(дев.)**
30.	Техника игры в стритбол. ОФП для развития гибкости.	Баскетбол	Командные действия	Уметь играть в стритбол	
31.	Акробатические комбинации (дев.).Упор на руках (брусья).-мальчики.	Гимнастика	Акробатические соединения	Уметь выполнять акробатические элементы и последовательность выполнения	
32.	Акробатические комбинации (дев.).Упор на руках (брусья).-мальчики.	Гимнастика	Акробатические соединения Упор на руках, сед ноги врозь, соскок -мальчики	Уметь выполнять акробатические элементы и последовательность выполнения	
33.	Стойка передвижения игрока. Ведения мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча от груди в движении. Развитие координационных способностей.	Баскетбол	Ведения мяча, передача мяча.	Командные действия	
34.	Акробатические комбинации (дев.).Упор на руках (брусья).-мальчики.	Гимнастика	Акробатические соединения Упор на руках, сед ноги врозь, соскок -мальчики	Уметь выполнять акробатические элементы и последовательность выполнения	
35.	Акробатические комбинации (дев.).Упор на руках (брусья).-мальчики.	Гимнастика	Акробатические соединения Упор на руках, сед ноги врозь, соскок -мальчики	Уметь выполнять акробатические элементы и последовательность выполнения	**Зачет** акробатические комбинации (дев.).Упор на руках (брусья).-мальчики.
36.	Стойка передвижения игрока. Остановка двумя шагами. . Передача мяча от груди в движении. Развитие координационных	Баскетбол	Командные действия	Знать правила игры	

	способностей. Игра в мини-баскетбол				
37.	Стойка передвижения игрока. Ведения мяча высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол	Баскетбол	Командные действия	Знать правила игры	
38.	Брусья разновысокие(дев),акробатические комбинации(юн.)	Гимнастика	Техника	Уметь выполнять упражнения	
39.	Брусья разновысокие(дев),акробатические комбинации(юн.)	Гимнастика	Техника	Уметь выполнять упражнения	
40.	Брусья разновысокие(дев),акробатические комбинации(юн.)	Гимнастика	Техника	Уметь выполнять упражнения	**зачет (комбинация на брусьях дев. акробатика юн.**
41.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Баскетбол	Игра «баскетбол»	Правила	
42.	Ловля и передача мяча в движении. Броски с точек. Игра «Снайпер»	Баскетбол			
43.	Опорный прыжок: через коня согнув ног.	Гимнастика			
44.	Опорный прыжок: через коня согнув ног	Гимнастика			
45.	Эстафеты с ведением и броском в кольцо. Командная игра по упрощенным правилам.	Баскетбол	Виды бросков	Тактика нападения	
46.	Опорный прыжок: через коня согнув ног	Гимнастика		Уметь прыгать через козла.	**Зачет (опорный прыжок)**
47.	Двусторонняя игра на всю площадку. ОФП для развития силы. Подвижные игры	Подвижные игры	Правила игры	Основные правила игры	
3 четверть 30 часов, лыжная подготовка 20 часов, спортивные игры 10 часов					
48.	ТБ на уроках по лыжной подготовке и спортивным играм.	Лыжная подготовка		Требования к лыжному инвентарю.	

49.	Стойка волейболиста. Перемещения приставными шагами.	Волейбол	Правила игры	Перемещения волейболиста	
50.	Одновременный одношажный ход. Прохождение отрезков 4х100м изученным ходом.	Лыжная подготовка	Одношажный ход	Работа рук и ног в одновременном ходе.	**Зачет (одношажный ход)**
51.	Одновременный одношажный ход изучение по элементам. Равномерное передвижение до 25 минут.	Лыжная подготовка	Одношажный ход	Техника хода. Постановка палок на снег и приложении усилий при отталкивании руками.	
52.	Стойка волейболиста. Верхняя и нижняя передача в парах.	Волейбол	Прием мяча	Случаи травматизма	
53.	Попеременно двухшажный ход: отработка отталкивания ног. Равномерное передвижение по лыжне.	Лыжная подготовка	Техника передвижения		
54.	Попеременно двухшажный ход: отработка отталкивания ног, работа рук (3х60 на скорость)	Лыжная подготовка	Двухшажный ход	Прохождение изученным ходом	
55.	Верхняя и нижняя подача мяча. Командная игра.	Волейбол	Варианты подач		
56.	Переход с одного хода на другой. Подъем «елочкой», «лесенкой».	Лыжная подготовка	Подъем«елочкой», «лесенкой».	Выполнение техники	**Зачет (подъемы)**
57.	Передвижения на лыжах свободным ходом до 2 -2.5 км.	Лыжная подготовка	Выносливость		
58.	Верхняя и нижняя подача мяча. Учебная игра.	Волейбол	Стойка волейболиста	Знание правил	
59.	Коньковый ход. Техника конькового хода. Передвижение изученным ходом до 1000м	Лыжная подготовка	Коньковый ход		
60.	Передвижения на лыжах коньковым ходом. Ускорения на быстроту 5х80м.	Лыжная подготовка	Коньковый ход	Техника исполнения	**Зачет (коньковый ход)**
61.	Стойка передвижения игрока. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках.	Баскетбол	Передача мяча.		
62.	Подготовка к контрольной. Прохождение дистанции 2000м (м), 1000м (д)	Лыжная подготовка	Выносливость	Знать название ходов	
63.	Контрольный урок. Прохождение дистанции изученным ходом.	Лыжная подготовка		Знать название ходов	**контрольная**

64.	Стойка передвижения игрока. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках.	Баскетбол	Передача мяча	Уметь передавать мяч	
65.	Лыжная эстафета с этапом до 300м. катание с гор.	Лыжная подготовка		Правила эстафет	
66.	Спуски со склона в основной стойке. Спуск с горы торможением плугом	Лыжная подготовка	Техника спусков		
67.	Выполнение штрафных бросков.	Баскетбол	Броски по кольцу		
68.	Спуск с горы торможением плугом. Подъем елочкой	Лыжная подготовка	Технику торможением плугом.		
69.	Спуск с горы торможением плугом Подъем в гору скользящим ходом	Лыжная подготовка	Согласованность движений рук и ног.	Уметь правильно выполнить торможения	**Зачет торможением плугом**
70.	Выполнение штрафных бросков.	Баскетбол	Броски по кольцу		
71.	Подъем в гору скользящим ходом	Лыжная подготовка	Техника подъемов в гору		**Зачет техника выполнения подъема.**
72.	Лыжная эстафета с этапом до 300м. катание с гор.	Лыжная подготовка	Технику спуска и подъема	Правила эстафет	
73.	Выполнение штрафных бросков.	Баскетбол	Броски по кольцу		
74.	Повторное прохождение отрезков	Лыжная подготовка	Переход с одного хода на другой	Техника преодоления	**Зачет переход хода**
75.	Прохождение дистанции 5000м. в среднем темпе	Лыжная подготовка	Выносливость	Уметь передвигаться изученным ходом	
76.	Выполнение штрафных бросков.	Баскетбол	Броски по кольцу	Уметь выполнять штрафные броски	**Зачет штрафные броски**
77.	Игры на лыжах	Лыжная подготовка	Правила игры	Уметь применять внеурочное время	
78.	Двухсторонняя игра.	Баскетбол	Правила игры	Уметь играть по упрощенным правилам. Командные действия	
4 четверть 24 часов, легкая атлетика 16 часов, спортивные игры 5 часов, подвижные игры 1 часа, кроссовая подготовка 2 часа.					

79.	ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт(20-40м.) Бег по дистанции(50-60м).Эстафеты.	Легкая атлетика	Высокий старт	Знать правила Тб. Уметь: бегать с максимальной скоростью(60м.)	
80.	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий в ходьбе и беге. Прыжок в высоту способом – перешагиванием. Игра «Самый прыгучий»	Легкая атлетика	Прыжок в высоту	Фазы прыжка	
81.	ТБ по спортивным играм. Верхняя передача мяча на месте и после передвижения.	Волейбол	Верхняя передача мяча	Знать правила Тб	
82.	Специальные упражнения прыгуна. Сдача контрольного норматива прыжка в высоту способом перешагиванием (по нормативу 7 класса)	Легкая атлетика	Прыжок в высоту	Фазы прыжка	**Зачет (прыжок в высоту)**
83.	Упражнения с внешним сопротивлением в парах (м) (д).Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Легкая атлетика	Высокий старт	. Уметь: бегать с максимальной скоростью(60м.)	
84.	Передача мяча снизу двумя руками. Верхняя передача мяча на месте и после передвижения.	Волейбол	Нижняя передача мяча	Уметь принимать мяч	
85.	Упражнения с внешним сопротивлением в парах (м) (д).Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Легкая атлетика	Высокий старт	. Уметь: бегать с максимальной скоростью(60м.)	
86.	Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Легкая атлетика	Высокий старт	. Уметь: бегать с максимальной скоростью(60м.)	**Зачет челночный бег**
87.	ТБ по спортивным играм. Верхняя передача мяча на месте и после передвижения.	Волейбол	Верхняя передача мяча	Знать правила Тб	
88.	Специальные упражнения прыгуна Прыжок в длину с разбега – согнув ноги. Игра «Кто дальше»	Легкая атлетика	Прыжок в длину	Фазы прыжка	
89.	Прыжок в длину 11-13 беговых шагов. Метания мяча на дальность с 5-6 шагов.ОРУ.Специальные. беговые упражнения	Легкая атлетика	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов; метать на дальность мяч	

90.	Передача мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.	Волейбол	Нижняя прямая подача.		
91.	Прыжок в длину 11-13 беговых шагов. Метания мяча на дальность с 5-6 шагов.ОРУ.Специальные. беговые упражнения	Легкая атлетика	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов; метать на дальность мяч	
92.	Специальные упражнения прыгуна. Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега – согнув ноги (по нормативу 7 класса)	Легкая атлетика	Прыжок в длину	Фазы прыжка	**Зачет (прыжок в длину)**
93.	Нижняя прямая подача. Сдача контрольного норматива по технике владения мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	Волейбол	Нижняя прямая подача.	Правила в волейболе	
94.	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег 60м с высокого старта. Метание мяча с 3 – х шагов разбега.	Легкая атлетика	Бег с высокого старта, метание	Знать команды и ТБ при беге на короткие дистанции	**Зачет метание мяча**
95.	Сдача контрольного норматива в беге на 60м. Метание мяча с 3 – х шагов разбега.	Легкая атлетика	Бег с высокого старта, метание	Знать команды и ТБ при беге на короткие дистанции	**Зачет (бег 60м)**
96.	Чередование бега и ходьбы до 1000м. Круговая тренировка на 5-6 станций. Игра «Смена лидера»	Кроссовая подготовка	Бег и ходьба	Чем отличается бег от ходьбы?	
97.	Бег(1500м-дев.,2000м-м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Правила соревнований. Развитие выносливости.	Легкая атлетика	Выносливость	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000)м	
98.	Бег(1000).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Правила соревнований. Развитие выносливости.	Легкая атлетика	Правила соревнований	Уметь пробегать дистанцию 1000м	**Зачет (бег 1000м)**
99.	Чередование бега и ходьбы (150 – ходьба, 150 – бег) до 1500м. ОФП для развития силы.	Кроссовая подготовка	Бег и ходьба	Чем отличается бег от ходьбы?	
100	Бег(1500м-дев.,2000м-м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Правила	Легкая атлетика	Правила соревнований	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000)м	

	соревнований. Развитие выносливости.				
101	Бег(1500м-дев.,2000м-м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Правила соревнований. Развитие выносливости.	Легкая атлетика	Правила соревнований	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000)м	**Зачет** бег(1500м-дев.,2000м-м).
102	Удар по мячу серединой на точность. Остановка летящего мяча.	Футбол	Удар по мячу	Основные правила	
103	Передача мяча в движении с выходом на свободное место. Учебная игра.	Футбол	Передача мяча	Основные правила	
104	Игры с бегом и прыжками: «Собери флажки», «Кто быстрее», «Смена лидера», сложная эстафета.	Подвижные игры	Правила игры	Знать правила одной игры	