**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету

«Физическая культура»

Составитель: Парфенова Анна Сергеевна

Класс: 6

Всего часов в год: 68

Всего часов в неделю: 2

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобрета­ется и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- 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;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований;

- способность преодолевать трудности, выполнять учеб­ные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направлен­ностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных осо­бенностей организма.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Легкоатлетические упражнения (12 часов)**

Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка.

СБУ в гору. Метание мяча – зачет.

Спринтерский бег. Бег 60 м. – зачет.

Кросс 500 метров - зачет.

Прыжковые упражнения. Прыжок через скакалку – зачет.

Прыжок в длину с места – зачет.

Бег в равномерном темпе до 10 минут.

Челночный бег 3х10 м. – зачет.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

Прыжок в высоту способом «перешагивание» - зачет.

**Спортивные игры (8 часов)**

Инструктаж по ТБ. Правила игры в пионербол. Жесты судей.

Подача мяча. Учебная игра.

Ловля и передача мяча через сетку.

Подача мяча – зачет. Учебная игра.

Правила игры в баскетбол. Жесты судей.

Броски мяча в парах. Учебная игра.

Штрафной бросок. Ведение, 2 шага, бросок.

Штрафной бросок – зачет. Учебная игра.

**Гимнастика с основами акробатики (8 часов)**

Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: перестроение через центр в колонну по 4, повороты направо, налево, кругом.

Висы. Подтягивание – зачет.

Упоры. Отжимание – зачет.

Кувырки вперед, назад слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Поднимание туловища – зачет.

Девочки - «Мост» из положения лежа и стоя (с помощью), мальчики – стойка на голове.

Гибкость – зачет. Акробатическая комбинация.

Переворот из «моста» в упор присев. Переворот боком (колесо).

Акробатическая комбинация – зачет.

**Лыжная подготовка (26 часов)**

Инструктаж по ТБ. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.

РС Техника скользящего шага.

РС Попеременный и одновременный двухшажный ход.

РС Техника одновременного двухшажного хода на оценку.

РС Техника бесшажного одновременного хода.

РС Прохождение дистанции 2 км.

РС Техника бесшажного одновременного хода.

РС Прохождение дистанции 2 км.

РС Спуски в низкой, основной и высокой стойках.

РС Подъём в гору «ёлочкой».

РС Торможение плугом.

Прохождение дистанции 3 км.

Поворот переступание вправо, влево при спусках с горки.

Прохождение дистанции 3 км.

Совершенствование техники изученных ходов.

Прохождение дистанции 3 км.

Техника попеременного двухшажного хода.

Подъём в гору «ёлочкой» - зачет.

Техника попеременного двухшажного хода.

Спуски в различных стойках – зачет.

Подвижные игры на лыжах.

Прохождение дистанции 3 км.

Спуск с горы слалом.

Подвижные игры на лыжах.

Совершенствование техники изученных ходов.

Прохождение дистанции 3 км – зачет.

**Спортивные игры (8 часов)**

Инструктаж по ТБ по волейболу. Стойка волейболиста.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передачи мяча над собой.

Передача мяча в парах.

Нижняя передача мяча над собой.

Нижняя передача мяча в парах.

Нижняя прямая подача в парах.

Нижняя прямая подача через сетку.

**Лёгкая атлетика (6 часов)**

Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места – зачет. Развитие прыгучести.

ПА Челночный бег 3х10 м – зачет. Развитие ловкости.

Прыжки через скакалку – зачет. Развитие выносливости.

Подтягивание, отжимание – зачет. Развитие силы.

Техника эстафетного бега. Бег 60 метров – зачет.

Метание мяча в даль – зачет. Подведение итогов за год.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов на тему |
|  | ***Раздел 1: Лёгкая атлетика (12 часов)*** |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. | 1 |
| 2. | СБУ в гору. Метание мяча – зачет. | 1 |
| 3. | Спринтерский бег. Бег 60 м. – зачет. | 1 |
| 4. | Кросс 500 метров - зачет. | 1 |
| 5. | Прыжковые упражнения. Прыжок через скакалку – зачет. | 1 |
| 6. | Прыжок в длину с места – зачет. | 1 |
| 7. | Бег в равномерном темпе до 10 минут. | 1 |
| 8. | Челночный бег 3х10 м. – зачет. | 1 |
| 9. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 10. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 11. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 12. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» - зачет. | 1 |
|  | ***Раздел 2: Спортивные игры (8 часов)*** |  |
| 13. | Инструктаж по ТБ. Правила игры в пионербол. Жесты судей. | 1 |
| 14. | Подача мяча. Учебная игра. | 1 |
| 15. | Ловля и передача мяча через сетку. | 1 |
| 16. | Подача мяча – зачет. Учебная игра. | 1 |
| 17. | Правила игры в баскетбол. Жесты судей. | 1 |
| 18. | Броски мяча в парах. Учебная игра. | 1 |
| 19. | Штрафной бросок. Ведение, 2 шага, бросок. | 1 |
| 20. | Штрафной бросок – зачет. Учебная игра. | 1 |
|  | ***Раздел 3: Гимнастика с основами акробатики (8 часов)*** |  |
| 21. | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: перестроение через центр в колонну по 4, повороты направо, налево, кругом. | 1 |
| 22. | Висы. Подтягивание – зачет. | 1 |
| 23. | Упоры. Отжимание – зачет. | 1 |
| 24. | Кувырки вперед, назад слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Поднимание туловища – зачет. | 1 |
| 25. | Девочки - «Мост» из положения лежа и стоя (с помощью), мальчики – стойка на голове. | 1 |
| 26. | Гибкость – зачет. Акробатическая комбинация. | 1 |
| 27. | Переворот из «моста» в упор присев. Переворот боком (колесо). | 1 |
| 28. | Акробатическая комбинация – зачет. | 1 |
|  | ***Раздел 4: Лыжная подготовка (26 часов)*** |  |
| 29. | Инструктаж по ТБ. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | 1 |
| 30. | РС Техника скользящего шага. | 1 |
| 31. | РС Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 32. | РС Техника одновременного двухшажного хода на оценку. | 1 |
| 33. | РС Техника бесшажного одновременного хода. | 1 |
| 34. | РС Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 35. | РС Техника бесшажного одновременного хода. | 1 |
| 36. | РС Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 37. | РС Спуски в низкой, основной и высокой стойках. | 1 |
| 38. | РС Подъём в гору «ёлочкой». | 1 |
| 39. | РС Торможение плугом. | 1 |
| 40. | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 41. | Поворот переступание вправо, влево при спусках с горки. | 1 |
| 42. | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 43. | Совершенствование техники изученных ходов. | 1 |
| 44. | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 45. | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 46. | Подъём в гору «ёлочкой» - зачет. | 1 |
| 47. | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 48. | Спуски в различных стойках – зачет. | 1 |
| 49. | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 50. | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 51. | Спуск с горы слалом. | 1 |
| 52. | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 53. | Совершенствование техники изученных ходов. | 1 |
| 54. | Прохождение дистанции 3 км – зачет. | 1 |
|  | ***Раздел 5: Спортивные игры (8 часов)*** |  |
| 55. | **Инструктаж по ТБ по волейболу. Стойка волейболиста. А Б** | 1 |
| 56. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 |
| 57. | Передачи мяча над собой. | 1 |
| 58. | Передача мяча в парах. | 1 |
| 59. | Нижняя передача мяча над собой. | 1 |
| 60. | Нижняя передача мяча в парах. | 1 |
| 61. | Нижняя прямая подача в парах. | 1 |
| 62. | Нижняя прямая подача через сетку. | 1 |
|  | *Раздел 6: Лёгкая атлетика (6 часов)* |  |
| 63. | Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места – зачет. Развитие прыгучести. А Б | 1 |
| 64. | ПА **Итоговый контрольный зачёт по учебному предмету**  Челночный бег 3х10 м – зачет. Развитие ловкости. | 1 |
| 65. | Прыжки через скакалку – зачет. Развитие выносливости. | 1 |
| 66. | Подтягивание, отжимание – зачет. Развитие силы. | 1 |
| 67. | Техника эстафетного бега. Бег 60 метров – зачет. | 1 |
| 68. | Метание мяча в даль – зачет. Подведение итогов за год. | 1 |

**Итоговый контрольный зачёт по учебному предмету**

В конце учебного года обучающиеся сдают зачёт. Контрольное упражнение «Челночный бег 3х10 метров».

Техника выполнения:

На полу на расстоянии 10 метров друг от друга начерчены 2 линии. На второй прямой лежит кубик. Ученик по команде учителя подходит к первой линии и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» ученик бежит до 2 линии, ставит ногу за линию и берет кубик, бежит к первой линии, кладет кубик на линию и бежит ко второй линии. Когда он её пересечет, секундомер выключается.

Ошибки:

- заступ на линию старта,

- на второй линии нога не за линией,

- кубик брошен, а не положен на линию,

- кубик поставлен не на линию.

**Оценка:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **5** | **4** | **3** |
| **Девочки** | 8,9 | 9,7 | 10,0 |
| **Мальчики** | 8,5 | 9,3 | 9,7 |