


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 433  
Курортного района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Председатель МО ПЦ

 Л.Н.Филипченкова  
Протокол от 07.06.2021 № 5

РЕКОМЕНДОВАНО

Педагогическим советом

ГБОУ гимназии № 433  
Курортного района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии № 433

 Е.М.Волкова  
Приказ от 30.08.2021 № 56



Рабочая программа по физической культуре

(наименование учебного предмета)

для 6 класса

Уровень изучения предмета базовый

(базовый, профильный)

Срок реализации программы 1 год

Ф.И.О. учителя Борисов Александр Геннадьевич

Санкт-Петербург

2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для шестого класса составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897,
- примерной программы МО РФ по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012г.) с учетом требований Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и базисного учебного плана.
- авторской программы Лях В. И. Физическая культура 5-7кл. учеб.для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2019.
- учебного плана ГБОУ гимназии №433 на 2021-2022 учебный год
- учебника Лях, В.И. «Физическая культура. 6 класс»: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях – М.: Просвещение, 2020

**Цель** изучения предмета «Физическая культура» в 6 классе являются:

1. содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью.
2. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основными **задачами** реализации содержания курса являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с Учебным планом ГБОУ гимназии №433, на изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе отводится **102** часа в год, 3 часа в неделю.

### **Учебно-методическое обеспечение**

- Лях, В.И. «Физическая культура. 5 – 7 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях – М.: Просвещение, 2020.
- Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 5 – 9 классы, – М.: Просвещение, 2019.

### **Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### *Контрольные нормативы для учащихся 6 класса*

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
6	Челночный бег 3x10 м, сек	8,5	8,6-9,0	9,7	8,9	9,1-9,6	10,1
6	Бег 30 м, секунд	5,0	5,4-5,8	6,3	5,1	5,5-6,2	6,4
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, сек	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжок в длину с места	195	180-165	140	185	175-150	130
6	Подтягивание на высокой (мальчики), низкой из виса лежа (девочки) перекладине	7	6-4	1	19	15-11	4
6	Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Прыжки на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

## Содержание учебного предмета.

№ п/п	Содержание программного материала	Количество часов (уроков)
		<b>6 Класс</b>
1	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>В процессе урока</b>
3	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18ч</b>
4	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24ч</b>
5	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>12ч</b>
6	<b>Баскетбол</b>	<b>27ч</b>
7	<b>Волейбол</b>	<b>21ч</b>
	<b>Итого:</b>	<b>102 ч</b>

<b>Легкая атлетика (24 ч.)</b>	<p>Спринтерский бег – высокий старт, бег 30м, бег 60м, бег 100м.  Длительный бег – бег от 10 до 20мин.  Прыжок в длину – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов, с 9-11 шагов, с 11-13 шагов разбега.  Прыжок в высоту – прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов, с 7-9 шагов разбега.  Метание мяча – метание теннисного мяча на дальность отскока, в горизонтальную и вертикальную цель; метание мяча с места и разбега в коридор 10м на дальность.  Для развития скоростно-силовых способностей – прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность, броски набивных мячей.  Для развития скоростных способностей – эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.  Для развития координации - челночный бег, бег с препятствиями, прыжки через препятствия, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.</p>
<b>Кроссовая подготовка (12 ч.)</b>	<p>Для развития выносливости – равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом; бег на выносливость – кросс 15 мин, кросс до 2 км.</p>
<b>Спортивные игры: Баскетбол (27 ч.)</b>	<p>Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек – стойка игрока, передвижение приставными шагами вправо, влево, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Освоение ловли и передач мяча – ловля и передача двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, круге).  На освоение техники ведения мяча – ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.  На овладение техникой бросков мяча – броски одной и двумя руками с места и в движении.  На освоение индивидуальной техники защиты – вырывание и выбивание мяча.  На закрепление техники владения мячом – комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  На закрепление техники перемещений - комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.  На освоение тактики игры – Тактика свободного нападения.</p>

<p><b>Волейбол (21 ч.)</b></p>	<p>Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>На овладение игрой – Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p> <p>Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек – стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами. Остановки, ускорения.</p> <p>На освоение техники приема и передачи мяча – передачи двумя руками сверху, снизу и с перемещением.</p> <p>На освоение техники подачи мяча – нижняя прямая подача мяча.</p> <p>На освоение техники нападающего удара – прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>На овладение игрой – Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. Игры и игровые задания.</p> <p>На закрепление техники владения мячом – комбинации из элементов: прием, передача, удар.</p> <p>На закрепление техники перемещений – комбинации из элементов перемещений и владения мячом.</p> <p>На освоение тактики игры – Тактика свободного нападения. Позиционное нападение</p>
<p><b>Гимнастика (18 ч.)</b></p>	<p>Строевые упражнения - перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Размыкание и смыкание повороты в движении.</p> <p>Опорные прыжки - вскок в упор присев и соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги, прыжок боком.</p> <p>Акробатические упражнения – мальчики: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, два кувырка слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, из упора присев стойка на голове и руках. Девочки: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя с помощью, мост и поворот в упор стоя на одно колено, кувырки вперед и назад, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок.</p> <p>Упражнения для координации – ОРУ с предметами, бег, прыжки, эстафеты, игры.</p> <p>Упражнения для силовой выносливости – лазания по канату, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах.</p> <p>Упражнения для силовых способностей – опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>