МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МОБУ СОШ № 23

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре**

основное общее образование

**6 «Г» класс**

2022 -2023 учебный год

Учитель Редин Александр Павлович

**I. Планируемые предметные результаты освоения учебного материала**

**Ученик научится:**

* проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.
* понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
* владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.
* добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.

**Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **отлично** | **хорошо** | **удовлетво-рительно** | **отлично** | **хорошо** | **удовлетво-рительно** |
| **Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа(д), подтягивания на высокой перекладине (м) кол-во раз** | 9 и более | 8-5 | 4 и менее | 15 и более | 14-7 | 6 и менее |
| **Прыжок в длину с места, см** | 184 и более | 183-145 | 144и менее | 179 и более | 178-140 | 139 и менее |
| **Наклон вперед из положения сидя, см** | 10 и более | 6-8 | 2 и менее | 16 и более | 9-11 | 5 и менее |
| **Бег 30 м с высокого старта, с** | 5,2 и менее | 5,3-5,9 | 6,0и более | 5,3 и менее | 5,4-6,0 | 6,1и более |
| **Бег 1000 м** | 4,30 и менее | 4,31-6,30 | 6,31 и более | 5,10 и менее | 5,11-7,10 | 7,11 и более |

**II. Содержание учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование раздела** | **Характеристика основной содержательной линии** |
|
| **Легкая атлетика** | - теоретические сведения о правилах техники безопасности;  - спринтерский бег;  - эстафетный бег;  - длительный бег в равномерном темпе;  - прыжок в длину с разбега;  - метание теннисного мяча в коридор на дальность;  - прыжок в высоту «перешагиванием» |
| **Гимнастика** | - теоретические сведения о правилах техники безопасности;  - акробатические элементы отдельно и в связке;  - опорные прыжки через «козла»;  - висы и упоры;  - лазание по канату и зацепам;  - равновесие на лавочках и гимнастическом бревне;  - комплекс упражнений с предметами. |
| **Спортивные игры** | - теоретические сведения о правилах техники безопасности;  - прием и передача волейбольного мяча на месте и в движении;  - нижняя прямая подача;  - ведение и передача баскетбольного мяча всевозможными способами в движении;  - выполнение броска с любого положения. |

**III. Тематическое планирование учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема урока** | **Количество часов** |
| 1 | **Раздел1. Легкая атлетика (16 ч.)**  Инструктаж по Т.Б. Высокий старт | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 3 | Спринтерский бег. Стартовый разгон | 1 |
| 4 | Высокий старт | 1 |
| 5 | Эстафеты | 1 |
| 6 | Развитие скоростных способностей | 1 |
| 7 | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 8 | Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении | 1 |
| 9 | Метание. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 10 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 11 | **Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Контроль** | 1 |
| 12 | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения | 1 |
| 13 | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места | 1 |
| 14 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 15 | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения | 1 |
| 16 | Длительный бег. Развитие выносливости | 1 |
|  | **Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол (12 ч.)** |  |
| 17 | Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 |
| 18 | Ловля и передача мяча | 1 |
| 19 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча | 1 |
| 20 | **Ведение мяча. Контроль** | 1 |
| 21 | Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча | 1 |
| 22 | Ведение мяча. Подвижная игра. «Не давай мяч водящему» | 1 |
| 23 | Бросок мяча | 1 |
| 24 | Броски мяча двумя руками от груди с места | 1 |
| 25 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | 1 |
| 27 | Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов | 1 |
| 28 | Взаимодействие двух игроков. Учебная игра | 1 |
|  | **Раздел 3.Гимнастика (7 ч.)** |  |
| 29 | Инструктаж по Т.Б. Развитие гибкости | 1 |
| 30 | Акробатические упражнения. Упражнения на пресс | 1 |
| 31 | Развитие гибкости | 1 |
| 32 | Упражнения в висе и упорах | 1 |
| 33 | Упражнения в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой | 1 |
| 34 | **Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса. Контроль** | 1 |
| 35 | Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения | 1 |
|  | **Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол (12 ч.)** |  |
| 36 | Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 |
| 37 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 |
| 38 | Передача мяча в стену в движении | 1 |
| 39 | Верхняя подача | 1 |
| 40 | Нижняя подача мяча | 1 |
| 41 | **Нижняя подача мяча. Контроль** | 1 |
| 42 | Подвижная игра «Подай и попади» | 1 |
| 43 | Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание | 1 |
| 44 | Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени» | 1 |
| 45 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 46 | Учебная игра | 1 |
| 47 | Учебная игра | 1 |
|  | **Раздел 5. Легкая атлетика (21 ч.)** |  |
| 48 | Инструктаж по Т.Б. Переменный бег | 1 |
| 49 | Развитие силовой выносливости. Тестирование бега на 1000 метров | 1 |
| 50 | Развитие скоростных способностей. Старты из различных исходных положений | 1 |
| 51 | Высокий старт | 1 |
| 52 | Высокий старт. Бег со старта | 1 |
| 53 | Метание. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 54 | Метание. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 55 | **Развитие скоростно-силовых способностей. Контроль** | 1 |
| 56 | Метание на заданное расстояние | 1 |
| 57 | Метание мяча на дальность. Зачет | 1 |
| 58 | Метание мяча в цель. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе | 1 |
| 59 | Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 |
| 60 | Развитие выносливости.Смешанное передвижение | 1 |
| 61 | Развитие силовой выносливости | 1 |
| 62 | Преодоление препятствий | 1 |
| 63 | Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий | 1 |
| 64 | Переменный бег | 1 |
| 65 | Переменный бег – 10 минут | 1 |
| 66 | Гладкий бег | 1 |
| 67 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 68 | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе | 1 |

|  |
| --- |
| По учебному плану: в неделю 2 часа в неделю, за год 70 часов.  По рабочей программе в соответствии с календарным учебным графиком МОБУСОШ № 23 на  2022 – 2023 учебный год: 68 часов. |

**РАССМОТРЕНО**  **СОГЛАСОВАНО**

на заседании МО Зам. директора по УВР

Протокол №\_\_5\_\_ Е.Н.Сухарева

от «\_06 »\_06\_\_ 2022г.

Руководитель МО «\_\_06\_»\_06\_2022\_г.

Н.К. Колмыкова

Лист

корректировки рабочей программы учителя физической культуры 6 «Г» класса

Редина А.П.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № темы | Название темы | Количество часов по плану | Причина корректировки | Количество часов по факту |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |