



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Комитет по образованию
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 40
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол от 30.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ Лицей №40
Приморского района Санкт-Петербурга
 Н.Г. Милокова

Приказ от «30» августа 2022 г. №226/1-д



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для обучающихся 6 класса

(Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др под ред Виленского М.Я)

АО «Издательство Просвещение» № 1.2.8.1.1.1

(102 часа)

Уровень обучения: основное общее образование

Санкт-Петербург
2022г.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-

прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. 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. Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений (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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Упражнения со скакалкой.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Технические действия с мячом. Волейбол. Развитие быстроты, координации движений. Технические действия с мячом. Подводящая игра «пионербол».

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата урока по факту
1	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по л/а. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
2	Бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места.	комплекс №1	
3	Бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места.	комплекс №1	
4	Бег на средние дистанции, прыжки в длину с места.	комплекс №1	
5	Бег на средние дистанции, прыжки в длину с разбега.	комплекс №1	
6	Бег на средние дистанции, прыжки в длину с разбега.	комплекс №1	
7	Правильная осанка, зрение. Челночный бег 3*10 метров	комплекс №1	
8	Челночный бег 3*10 метров, Метание мяча на дальность с разбега.	комплекс №1	
9	Челночный бег 3*10 метров, Метание мяча на дальность с разбега.	комплекс №1	
10	Контрольный урок.	комплекс №1	
11	Эстафетный бег. Метание в горизонтальную цель.	комплекс №1	
12	Эстафетный бег. Метание в горизонтальную цель.	комплекс №1	
13	Эстафетный бег. Метание в горизонтальную цель.	комплекс №1	
14	Равномерный бег, прыжки в высоту.	комплекс №1	
15	Равномерный бег, прыжки в высоту.	комплекс №1	
16	Равномерный бег, прыжки в высоту.	комплекс №1	
17	Бег 1000 метров	комплекс №1	
18	Контрольные упражнения	комплекс №1	
19	Метание в вертикальную цель.	комплекс №1	
20	Метание в вертикальную цель.	комплекс №1	
21	Метание в вертикальную цель.	комплекс №1	
22	ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	комплекс №2	
23	перемещения, передача после подбрасывания над собой, приём мяча снизу двумя руками	комплекс №2	
24	перемещения, передача после подбрасывания над собой, приём мяча снизу двумя руками	комплекс №2	
25	Передача мяча двумя руками сверху через сетку	комплекс №2	
26	Передача мяча двумя руками сверху через сетку	комплекс №2	
27	Передача мяча двумя руками сверху через сетку	комплекс №2	
28	Передача через сетку, приём мяча снизу через сетку	комплекс №2	
29	Передача через сетку, приём мяча снизу через сетку	комплекс №2	
30	Передача через сетку, приём мяча снизу через сетку	комплекс №2	
31	Нижняя прямая подача	комплекс №2	
32	Нижняя прямая подача с 3-6 метров от сетки	комплекс №2	
33	Нижняя прямая подача с 3-6 метров от сетки	комплекс №2	
34	Технические действия с мячом, п/и "пионербол" с элементами волейбола	комплекс №2	
35	Технические действия с мячом, п/и "пионербол" с элементами волейбола	комплекс №2	

36	Технические действия с мячом, п/и "пионербол" с элементами волейбола	комплекс №2	
37	Контрольный урок.	комплекс №2	
38	Технические действия с мячом, п/и "пионербол" с элементами волейбола	комплекс №2	
39	Технические действия с мячом, п/и "пионербол" с элементами волейбола	комплекс №2	
40	Контрольная учебная игра	комплекс №2	
41	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по гимнастике, упражнения в висах	комплекс №2	
42	Упражнения в висах и упорах	комплекс №2	
43	Кувырки вперед и назад	комплекс №2	
44	Стойка на лопатках и гимнастический мост	комплекс №2	
45	Стойка на лопатках и гимнастический мост	комплекс №2	
46	ТБ на занятиях физической культурой. Стойка на голове.	комплекс №3	
47	Акробатическая комбинация	комплекс №3	
48	Акробатическая комбинация	комплекс №3	
49	Акробатическая комбинация.	комплекс №3	
50	Акробатическая комбинация	комплекс №3	
51	Опорный прыжок через гимнастического козла. Наскок в упор присев – соскок прогнувшись	комплекс №3	
52	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	комплекс №3	
53	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	комплекс №3	
54	Упражнения со скакалкой	комплекс №3	
55	Упражнения со скакалкой	комплекс №3	
56	Контрольные упражнения	комплекс №3	
57	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой, чередование бега и ходьбы	комплекс №3	
58	Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег	комплекс №3	
59	Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег	комплекс №3	
60	Преодоление препятствий. Равномерный бег.	комплекс №3	
61	Преодоление препятствий. Равномерный бег.	комплекс №3	
62	Преодоление препятствий. Равномерный бег.	комплекс №3	
63	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	
64	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	
65	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	
66	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег.	комплекс №3	
67	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег.	комплекс №3	
68	Контрольный урок.	комплекс №3	
69	ТБ на занятиях баскетболом. Правила игры. Ведение мяча различными способами.	комплекс №3	
70	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	комплекс №3	
71	Передача мяча двумя руками от груди в движении	комплекс №3	
72	Передача одной рукой от плеча в движении	комплекс №3	

73	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	комплекс №3	
74	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки двумя шагами	комплекс №3	
75	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Остановка двумя шагами.	комплекс №3	
76	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Остановка двумя шагами.	комплекс №4	
77	Бросок мяча в корзину в движении после ловли	комплекс №4	
78	Вырывание и выбивания мяча	комплекс №4	
79	Нападение быстрым прорывом	комплекс №4	
80	Технические действия с мячом. Нападение быстрым прорывом.	комплекс №4	
81	Технические действия с мячом. Нападение быстрым прорывом.	комплекс №4	
82	Контрольный урок.	комплекс №4	
83	ТБ на занятиях волейболом. Технические действия с мячом.	комплекс №4	
84	Технические действия с мячом, учебная игра по упрощённым правилам.	комплекс №4	
85	Технические действия с мячом, учебная игра по упрощённым правилам.	комплекс №4	
86	Технические действия с мячом, учебная игра по упрощённым правилам.	комплекс №4	
87	Технические действия с мячом, учебная игра по упрощённым правилам.	комплекс №4	
88	Технические действия с мячом, учебная игра по упрощённым правилам.	комплекс №4	
89	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.	комплекс №4	
90	Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, метание малого мяча на дальность	комплекс №4	
91	Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, метание малого мяча на дальность	комплекс №4	
92	Бег на короткие дистанции, эстафетный бег	комплекс №4	
93	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	комплекс №4	
94	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	комплекс №4	
95	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	комплекс №4	
96	контрольные легкоатлетические упражнения	комплекс №4	
97	Эстафетный бег, метание малого мяча в движущуюся цель.	комплекс №4	
98	Эстафетный бег, метание малого мяча в движущуюся цель.	комплекс №4	
99	Эстафетный бег, метание малого мяча в движущуюся цель.	комплекс №4	
100	резерв		
101	резерв		
102	резерв		
	Итого:		