

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ДУС-ДАГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ОВИОРСКОГО  
КОЖУУНА" РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

"Утверждено"

Директор школы Ш

Шабрин 2022

Приказ № 216

от «31» августа 2022



"Согласовано"

Зам. директора по УВР

Куулар /Куулар А.Ю./

Протокол № 1

от «31» августа 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Разделная смета

(название предмета)

для 6 класса, на 2022-2023 учебный год

Автор учебника:

Лет С. У., Званецкая С. А.

Учитель:

Суденнад Фудин Рувендор

Категория:

первая

Дус-Даг – 2022 г.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

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

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.



**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.  
Тематический план учебного курса 6 класса**

Разделы программы		Количество часов				
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)		В процессе урока				
Организация и проведение занятий физической культурой		В процессе урока				
Оценка эффективности занятий физической культурой						
Легкая атлетика		25				
Гимнастика с основами акробатики. Тувинские народные игры		25				
Спортивные игры		30				
Легка атлетика		22				
<b>Всего часов</b>		102				
п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	50	12			22
3	Спортивные игры	30	13		30	
4	Гимнастика с элементами акробатики	22		14		
5	Тувинские национальные игры			11		
	Всего часов:	102	25	25	30	22

### Календарно – тематическое планирование 6 класса

№ урок а	Тема урока	Часы	Дата проведения		Примечание
			Планируе мая	Фактич еская	
<b>Раздел 1 «Легкая атлетика» (13 ч.), «Спортивные игры» (12 ч.)</b>					
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1	3.09		
2	Равномерный бег 800 метров (д) 1200 м (м)	1	6.09		
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1	7.09		
4	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	10.09		
5	Бег 60 метров (3-4 повторения)	1	13.09		
6	Бег на 1000 м. без учета времени	1	14.09		
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	17.09		
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	20.09		
9	Техника прыжки длину с 7-9 шагов с разбега	1	21.09		
10	Бег на 60 метров на результат	1	24.09		
11	Метание малого мяча на дальность	1	27.09		
12	Метание малого мяча в цель	1	28.09		
13	Бег на 800 метров (д), 1000 метров (м)	1	1.10		

14	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону	1	4.10		
15	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1	5.10		
16	Удары по катящемуся мячу остановки мяча	1	8.10		
17	Ведение мяча, отбор мяча.	1	11.10		
18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	1	12.10		
19	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1	15.10		
20	Передача в движении, по диагонали. Учебная игра.	1	18.10		
21	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	19.10		
22	Ведения мяча с изменением скорости	1	22.10		
23	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за « боковой линии».	1	25.10		
24	Комбинации из основных элементов игры в футбол. Передача мяча с места. Обманные движения с мячом.	1	26.10		
25	Контрольный урок. Итог 1 четверти	1	29.10		
<b>Раздел 2 «Гимнастика с элементами акробатики» (14 ч.), «Тувинские национальные игры» (11 ч.)</b>					

26	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике.	1	8.11		
27	Выполнение строевых команд маршировка	1	9.11		
28	Выполнение строевых команд	1	12.11		
29	Акробатика: кувырок вперед назад стойка на лопатках на голове.	1	15.11		
30	Акробатика: кувырок вперед в стойку на голове (м), мост с помощью партнера (д)	1	16.11		
31	Акробатика стойка на голове с согнутыми ногами (м) мост из положения стоя с помощью (д)	1	19.11		
32	Акробатика: Кувырок назад полушпагат	1	22.11		
33	Акробатика прыжки через козла в ширину	1	23.11		
34	Акробатика прыжки через козла в длину	1	26.11		
35	Подъем переворотом в упор	1	29.11		
36	Развитие координационных способностей упражнения на гимнастической бревне.	1	30.11		
37	Опорный прыжок через гимнастический козел (д) способом согнув ноги (м) через гимнастический конь.	1	3.12		
38	Упражнение на пресс, прыжок ноги врозь козел ширину	1	6.12		
39	Демонстрация	1	7.12		

40	комплекса упражнений по акробатике. Опорный прыжок. Инструктаж по т/безопасности на занятиях по национальным видам	1	10.12		
41	Правила игры «Тевек».	1	13.12		
42	Обучение техники игры «Тевек».	1	14.12		
43	Разновидности игры «Тевек».	1	17.12		
44	Совершенствование «Чин»	1	20.12		
45	Совершенствование «Далбыг»	1	21.12		
46	Совершенствование «Кызыл чин».	1	24.12		
47	Подвижные игры на свежем воздухе	1	27.12		
48	Подвижная игра «Городки»	1	28.12		
49	Танец орла	1	28.12		
50	Контрольный урок, итог 2 четверти.	1	28.12		
<b>Раздел 3. «Спортивные игры» (30 ч.)</b>					
51	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	10.01		
52	Обучение освоение ловли и передачи мяча.	1	11.01		
53	Ведение мяча с правой и левой рукой в движении.	1	14.01		
54	Ведение мяча с изменением направления	1	17.01		
55	Броски двумя руками с места	1	18.01		
56	Броски мяча рукой от плеча с места	1	21.01		

57	Вырывание и выбивание мяча	1	24.01		
58	Бросок мяча в корзину со средней дистанции	1	25.01		
59	Ведение мяча с сопротивлением	1	28.01		
60	Передача мяча в движении	1	31.01		
61	Передача мяча двумя руками от груди		1.02		
62	Передача одной рукой от плеча		4.02		
63	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	7.02		
64	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке	1	8.02		
65	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками передачи мяча над собой	1	11.02		
66	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1	14.02		
67	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1	15.02		
68	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	18.02		
69	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара). Закрепление освоенных элементов перемещения и	1	21.02		

	владения мячом				
70	Совершенствование прием мяча снизу двумя руками на месте	1	22.02		
71	Передача мяча сверху двумя руками на месте и в перемещении	1	25.02		
72	Нижняя прямая подача 3-6 метров от сетки (закрепление)	1	28.02		
73	Нападающий удар после подбрасывание мяча партнером	1	1.03		
74	Комбинации из освоенных элементов волейбола (прием, передача, подача)	1	4.03		
75	Учет умений и навыков в нападающем ударе	1	7.03		
76	Демонстрация передач, подач, нападающего удара волейболе	1	11.03		
77	Комбинации из разученных элементов	1	14.03		
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	15.03		
79	Игра по упрощенным правилам	1	18.03		
80	Контрольные урок, итог 3 четверти.	1	21.03		
<b>Раздел 4. Легкая атлетика (22 ч.).</b>					
81	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1	4.04		
82	ОФП. Равномерный бег (10 минут)	1	5.04		
83	ОРУ. Эстафетный бег, встречная эстафета	1	8.04		
84	Подвижные игры.	1	11.04		

85	Баскетбол по основным правилам Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1	12.04		
86	ОФП. Спортивная игра стрит бол.	1	15.04		
87	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1	18.04		
88	Челночный бег. ОРУ. Прыжковые упражнения, футбол по основным правилам	1	19.04		
89	Подвижные игры.	1	22.04		
90	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	25.04		
91	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1	26.04		
92	Комплекс упражнений на развитие координации	1	29.04		
93	Челночный бег: 2*10м, 3*10м,4*10м.	1	2.05		
94	Бег 30 метров.	1	3.05		
95	Прыжок в длину с разбега с 11 шагов.	1	16.05		
96	Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места. Бег 2000 м.	1	17.05		
97	Метание гранат с места с разбега в даль.	1	20.05		
98	Закрепление техники бега на 60 метров	1	23.05		
99	Бег 60 метров. (Закрепление).	1	24.05		
100	Эстафеты с предметами.	1	27.05		

	Медленный бег до 10 мин				
101	Бег в медленном темпе.	1	30.05		
102	Комплексы физкультминуток. Подвижная игра на свежем воздухе.	1	31.05		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Учебное пособие Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И. "Физическая культура. 5-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений."
- Матвеев А.П. "Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни."
- Лях В.И. , Зданевич А.А. "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов."
- Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, издание 8-е, «Просвещение» 2011 год
- 6. В.И. Лях, Учебник Физическая культура 5-9 класс, М.: Просвещение 2009 г.
- 7. М.Я. Виленский, «Физическая культура 5 -9 класс» - учебник, М.: Просвещение 2009 г.